

- Træningsprogram opbygget ud fra elitesilkeborgs BASIS koncept:
- **Bevægelighed, Alsidighed, Styrke, Individuelt og Stabilitet.**
- Dette program er designet, så du kan lave alle øvelser hjemme og vha. få redskaber.
- Der udføres 4 sæt á 10-12 gentagelser – øvelserne kan køres som en cirkel

Rekvisitter:

- 3 minibands

BLOK 1-2 : Bevægelighed og alsidighed

Øvelse	Fokuspunkter	Link til video
Kør en af månedens opvarmning fra elitesilkeborg – ca. 12 min		https://youtu.be/KBulnJCopCU

BLOK 3 : Styrke – kør øvelserne i denne blok som en cirkel

Øvelse	Fokuspunkter	Link til video
Bagud lunges med elastik over hovedet eller overhead squat med elastik over hovedet	<ul style="list-style-type: none"> - Ca. Hoftebrede mellem fødderne - Ret ryg - Strakte arme - Gå så dybt du kan - Spænd i maven 	https://youtu.be/4PE55h0IAC0 https://youtu.be/Km3cjpY8pLA
Superman m. elastik	<ul style="list-style-type: none"> - Hold benet det stående ben strakt- - Ræk frem så langt du kan - Benet i luften skal være strakt 	https://youtu.be/u_2_fP-ZC4A
Lateral shuffle	<ul style="list-style-type: none"> - Let bøjede ben - Pres benet ud af i stedet for at læne dig over på støttebenet - Skal mærkes i ballerne 	https://youtu.be/2dYSMNbH_Q0
Træk til bord/ophævnings	<ul style="list-style-type: none"> - Lig helt strakt - Træk helt op så brystet rører stangen/bordet 	https://youtu.be/iHEa6kVQ1Tk
Armstrækkere m. elastic omkring albue	<ul style="list-style-type: none"> - Startposition er en højplanke eller på knæene 	https://youtu.be/zaKi_uS-D5Y
Hip thrust m. elastic	<ul style="list-style-type: none"> - Fokus på at skyde hoften op og holde hoften lige 	https://youtu.be/gZpdhDXFgBA

BLOK 4 : Individuelle øvelser

I denne blok udføres genoptræningsøvelser, forebyggende øvelser fra fysioterapeut eller egne ekstra øvelser fra klub/træner.	<ul style="list-style-type: none"> - Nordic hamstring (Kun 3 x 6) - Copenhagen adductor (3 x 30 sek) 	https://youtu.be/zXeFI7vLYLk https://youtu.be/HopDvYshdwo
--	--	--

BLOK 5 : Stabilitet

Clamshells	<ul style="list-style-type: none"> - Hælene i forlængelse af numsen - Sørg for ikke at tilte numsen bagud 	https://youtu.be/0Brvh1a2so0 https://youtu.be/l1E1Uofp0a0
Bear crawl evt. m. elastik	<ul style="list-style-type: none"> - Spænd op i kropstammen og tryk hænderne ned i underlaget 	https://youtu.be/puAQjG6uHbl
Criss cross – dead bugs	<ul style="list-style-type: none"> - Sænk tempoet så du får god kvalitet - Fokus på hoftebøjeren og mave 	https://youtu.be/1LbLjj1VR78



Slut WOD (Workout): Start hvert min i 10-14 min: 3 burpees, 2 pistols hvert ben, 5 v-ups	- Fuld smadder 😊	https://youtu.be/XPqPauf_m8
---	------------------	---