

Navn:

Ajax U16 piger mave program 1



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1. V-siddende med kropsstræk på BOSU			3 set x 15 reps	Sid på toppen af BOSU-en. Løft benene på mod brystet til der er 90 graders vinkel i hofterne. Støt med hænderne på BOSU-en for bedre balance. Stabiliser mave- og korsryggen. Stræk kroppen rolig og kontrolleret ud, til den er næsten strakt, bøj derefter kroppen igen.
2. Knæløft på bold			3 set x 12 reps	Stå på hænderne med udstrakt krop og fødderne på bolden. Rul bolden ind under dig ved at trække knæene mod brystet. Spænd i mave- og lænderegionen under bevægelsen.
3. Foldekniven med bold			3 set x 12 reps	Lig på ryggen på en måtte med strakte ben og armene strakte over hovedet. Placer en stor bold mellem benene. Brug benene til at løfte bolden op. Når benene er strakte tager du imod bolden med hænderne. Lad bolden så langt ude som muligt røre gulvet bag hovedet og før bolden tilbage på samme måde.
4. Planken			3 set x 60 sek.	Hvil på tåspidserne og albuerne og find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" i denne position.
5. Sideliggende sideløft			2 set x 8 reps til hver side	Lig på siden med støtte på den ene albue. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og løft bækkenet op til kroppen er strakt. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gentag til modsatte side.
6. Skrå mavebøjning			3 set x 12 reps	Lig på ryggen med armene krydset over brystet og med knæene bøjet. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af det ene knæ indtil kun korsryggen berører underlaget. Gentag til den modsatte side. Sørg for en jævn bevægelse.
7. Liggende benløft			3 set x 12 reps	Lig på ryggen med benene udenfor bænken. Tag et godt greb over hovedet, stræk benene ud og løft op mod taget. Sænk dem langsomt til de er i forlængelse af kroppen og gentag.
8. Siddende rotation med vægt			3 set x 12 reps	Sid på en måtte med bøjede hofter og knæ og med en håndvægt i begge hænder foran dig. Læn overkroppen lidt bagover og roter overkroppen roligt til hver anden side.