

Navn:

Ajax U16 piger mave program 2



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7. Mountain Climber			3 set x 20 reps	Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Skiftevis højre og venstre ben.
8. Planken m/diagonalløft			3 set x 10 reps	Stå i plankstilling på tæer og hænder. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen mens du løfter og strækker modsat arm og ben.
9. Liggende rotation på bold			3 set x 12 reps 6 til hver side	Lig med overkroppen på bolden og hold en lille bold i strakte arme over brystet. Sving bolden ud til siden, så armene næsten er parallelle med gulvet. Returnér til udgangsposition og sving til modsatte side.
10. Sit up m/ bold			3 set x 15 reps	Placer underbenene på bolden med bøjede knæ. Hænderne placeres på låret. Træk hagen ind, løft hovedet og skuldrene op fra underlaget. Før samtidigt armene op mod knæene. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag.
11. Knæbøjning stabilitet m/bold			3 set x 12 reps	Stå oprejst med bolden som rygstøtte op ad væggen. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og bøj i knæene til du er i siddestilling. Pres op igen og gentag.
12. Underkropsrotation m/ strakte ben			3 set x 12 reps	Lig på ryggen med bøjede ben og armene ud til siden. Stræk begge ben ud og op mod loftet. Aktiver mavemuskulaturen og pres lænden i gulvet. Bevæg benene samlet over til siden og ned mod gulvet mens overkroppen holdes i ro og stillingen i ryggen opretholdes. Bevæg benene op mod midten igen og gentag øvelsen til modsatte side.
13. Skråtliggende knæløft			3 set x 15 reps	Lig, hvilende på albuerne, skråt bagover med udstrakte ben. Løft benene lige akkurat fri at gulvet og træk knæene mod brystet samtidig med at overkroppen løftes mod knæene. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
14. Liggende diagonalt armsving og ben spark			3 set x 12 reps	Lig på ryggen med hofter og knæ bøjet 90 grader og armene strakte over brystkassen. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Samtidig sænkes den ene arm og det modsatte ben.