



Ajax U16 piger styrke program 1



Navn: _____

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1. Squat			3 set x 12 reps	Start med strakte ben i skulderbredes afstand, tyngdepunktet lige gennem kroppen og med gulvkontakt på bagerste halvdel af foden. Hold stabilitet i kroppen med mave og lænderyggen. Træk vejret på vej ned, hold det i øvelsens nedre fase og derefter ud på vej op.
2. Udfald frem med rotation			3 set x 12 reps	Stå med samlede ben og sæt armene i siden. Løft det ene ben og gå fremover. Når benet træffer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Når du er i bundposition roterer du kontrolleret overkroppen mod den side hvor foden er fremme. Accelerer derfra og gå til nyt trin.
3. Lying leg curl			3 set x 12 reps	Lig på maven på apparatet og hold om håndtagene. Begge skal være under puden. Bøj knæene og træk puden op imod sædet, sænk derefter puden forsigtigt tilbage igen.
4. Lat pull down			3 set x 12 reps	Tag et bredt greb om stangen, læn dig lidt bagover og kig skråt op. Pres brystkassen frem og træk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbage og gentag.
5. Knæ & håndstøttende roning			3 set x 12 reps	Stå med tyngden fordelt på det ene ben og den ene arm. Hold håndvægten i den frie hånd og lad armen hænge tungt ned. Træk skuldrene og armen op langs siden til håndvægten er på niveau med maven. Sænk ned igen.
6. Bænkpres			3 set x 12 reps	Lig med ryggen på bænken og fødderne i gulvet. Hold stangen i strakte arme over brystet med et greb der er lidt bredere end skulderbrede. Sænk langsomt stangen til den berører brystet, og pres op igen med større hastighed.
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.