

#### 4 uker Covid-19 program for hjemmetrening.

- Alle øvelser blir vist i video på Vågsbygd turns hjemmeside og facebook side.
- Når hallen åpner igjen vil det gjøres tester i enkelte av disse øvelsene til gymnastenes kapasitetsprofil.
- Lykke til!!!

DAG 1		Mage/rygg								
Øvelse	Uke1			Uke2			Uke3			Uke4
	Aspirant	Rekrutt	Junior	Aspirant	Rekrutt	Junior	Aspirant	Rekrutt	Junior	Alle
sidelengs hoftehev	10x4	12x4	15x4	12x4	15x4	20x4	15x4	20x4	25x4	50
sittende benløft	5x3	10x3	12x3	10x3	12x3	15x3	12x3	15x3	20x3	50
diagonalhev rygg	10	15	20	15	20	25	20	25	30	50
vipp	5x3	8x3	12x3	8x3	12x3	15x3	12x3	15x3	20x3	50
benvipp	5x3	8x3	12x3	8x3	12x3	15x3	12x3	15x3	20x3	50
situps	15x3	20x3	25x3	20x3	25x3	30x3	25x3	30x3	35x3	50
DAG 2		Strekkeapparat bein								
Øvelse	Uke1			Uke2			Uke3			Uke4
	Aspirant	Rekrutt	Junior	Aspirant	Rekrutt	Junior	Aspirant	Rekrutt	Junior	Alle
knebøy pluss hopp	15	20	25	20	25	30	25	30	35	1 min max
knebøy en fot	10x4	12x4	15x4	12x4	15x4	20x4	15x4	20x4	25x4	1.min max
hockeyhopp*	10	15	20	15	20	25	20	25	30	50
Bulgarske utfall*	10x2	15x2	20x2	15x2	20x2	25x2	20x2	25x2	30x2	30x4
utfall	10x2	15x2	20x2	15x2	20x2	25x2	20x2	25x2	30x2	30x4
Tåhev	20x2	25x2	30x2	20x4	25x4	30x4	25x2	30x2	35x2	1.min max
DAG 3		skulder/triceps								
Øvelse	Uke1			Uke2			Uke3			Uke4
	Aspirant	Rekrutt	Junior	Aspirant	Rekrutt	Junior	Aspirant	Rekrutt	Junior	Alle
håndstående i vegg	10 sek	15 sek	20 sek	15 sek	20 sek	25 sek	20 sek	25 sek	30 sek	max:
flaskekiller*	0,5l	1 l	1,5 l	0,5 l	1 l	1,5 l	1 l	1,5 l	2 kg	max:
push-fyrtårn	5	7	10	7	10	12	10	12	15	max:
Skulderpush	5x3	7x3	10x3	7x3	10x3	12x3	10x3	12x3	15x3	1 min max rep:
Frosk	10 sek	15 sek	20 sek	15 sek	20 sek	25 sek	20 sek	25 sek	30 sek	max:
dips	10	15	20	15	20	25	20	25	30	1 min max rep:
DAG 4		Kondisjon								
Øvelse	Uke1			Uke2			Uke3			Uke4
	Aspirant	Rekrutt	Junior	Aspirant	Rekrutt	Junior	Aspirant	Rekrutt	Junior	Alle
Mountainclimbers	10	15	20	15	20	25	20	25	30	1 min max rep
Burpies	10	15	20	15	20	25	20	25	30	1 min max rep
hoppende utfall	10	15	20	15	20	25	20	25	30	1 min max rep
Pluto	10	15	20	15	20	25	20	25	30	1 min max rep
mage-rygg-mage	10	15	20	15	20	25	20	25	30	1 min max rep
kroppert-pikert-strak	10	15	20	15	20	25	20	25	30	1 min max rep
DAG 5		Fiksering								
Øvelsene i ett sett	Uke1			Uke2			Uke3			Uke4
	Aspirant	Rekrutt	Junior	Aspirant	Rekrutt	Junior	Aspirant	Rekrutt	Junior	Alle
Planke	10 sek	20 sek	25 sek	15 sek	25 sek	30 sek	20 sek	30 sek	40 sek	1 min
planke en fot	10 sek	20 sek	25sek	15 sek	25 sek	30 sek	20 sek	30 sek	40 sek	1 min
planke andre fot	10 sek	20 sek	25 sek	15 sek	25 sek	30 sek	20 sek	30 sek	40 sek	1 min
sidelengs planke	10 sek	20 sek	25sek	15 sek	25 sek	30 sek	20 sek	30 sek	40 sek	1 min
andre side planke	10 sek	20 sek	25 sek	15 sek	25 sek	30 sek	20 sek	30 sek	40 sek	1 min
ferdigstilling	10 sek	20 sek	25sek	15 sek	25 sek	30 sek	20 sek	30 sek	40 sek	1 min