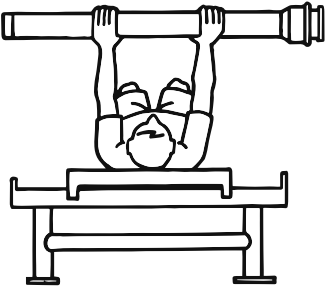
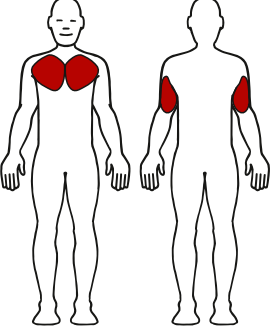
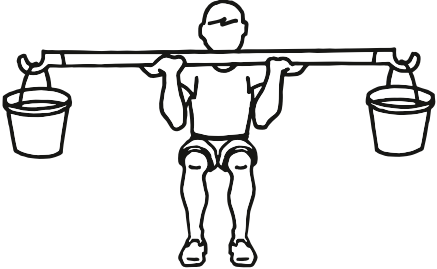
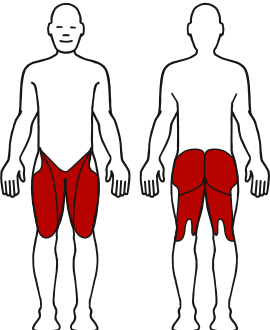
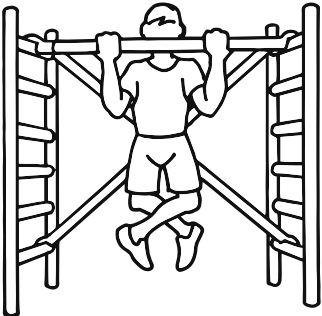
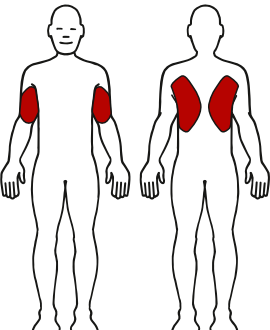
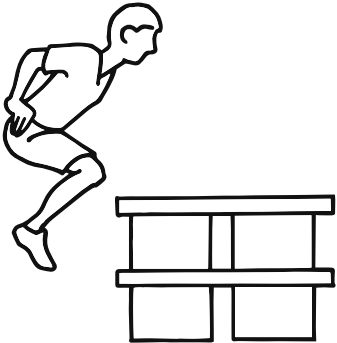
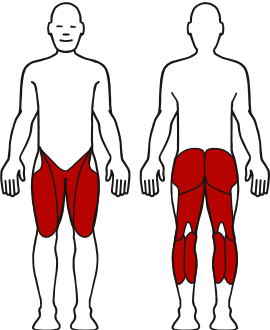
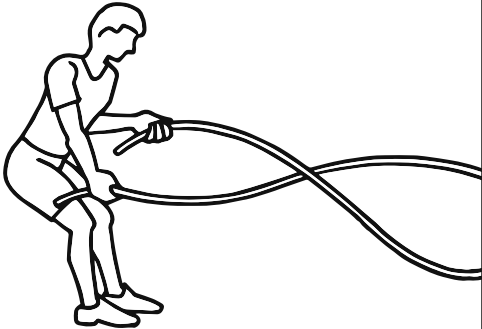
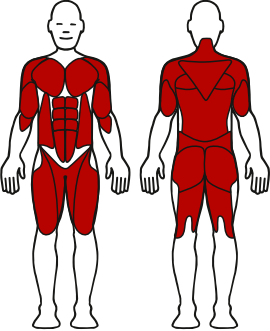
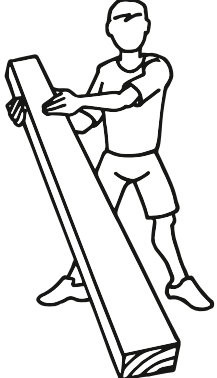
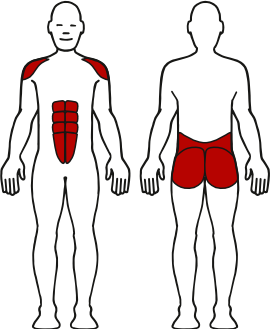
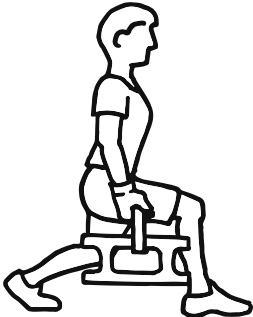
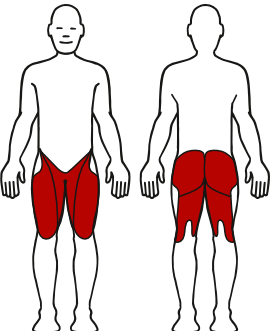
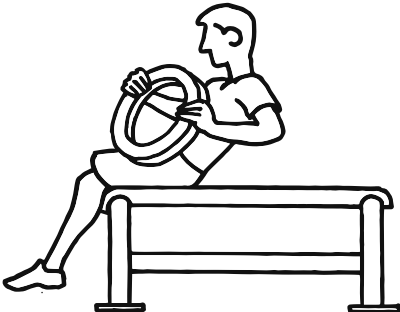
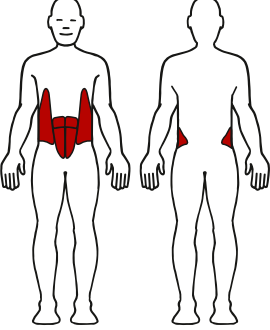


# Træningsprogram

| Øvelse                                                                                           | Beskrivelse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Træningsfokus                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>#1</div>   | <b>Bænkpres med skulderstabilitet</b><br>Skyd brystet op, saml skulderbladene og træk dem nedad. Hold ryggen og fødderne i underlaget, mens du presser røret opad. Griber du bredt og holder albuerne ude fra kroppen, træner du primært brystet, griber du smalt og holder albuerne inde til kroppen, træner du overarmene (triceps). Hold albuerne under stangen under hele træningen.                                              |    |
| Materialer: Kloakrør med vand                                                                    | 3 x 12 gentagelser                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |
| <div>#2</div>  | <b>Front Squat</b><br>Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Dine tæer og knæ skal pege lige frem. Spænd op i maven, træk skuldrene tilbage og frem med brystet. Hold ryggen rank, albuerne højt og stangen tæt ind til halsen imens du går ned i knæ. Få styr på teknikken, inden du øger antallet af kilo.                                                                                                              |   |
| Materialer: Jumbo afstiver + 2 spande med sand                                                   | 3 x 12 gentagelser                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |
| <div>#3</div> | <b>Kropshævn timer (Chinups)</b><br>En øvelse der er lige så effektiv, som den er hård, hvor du kun gør brug af egen kropsvægt. Tag fat om stangen med underhåndsgreb, lidt smallere end skulderbredde. Træk benene op under dig, så du hænger i strakte arme. Træk dig op indtil din hage er over stangen. Sænk dig kontrolleret igen.                                                                                               |  |
| Materialer: Jumbo stillads                                                                       | 3 x 12 gentagelser                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |
| <div>#4</div> | <b>Box Jump</b><br>Box Jumps er en meget simpel øvelse, som handler om at hoppe op på en kasse. Sørg for at få armene godt med i springet, når du sætter af. Smidighed, styrke/eksplosiv springkraft og ikke mindst teknik afgør, hvor højt du kan springe.                                                                                                                                                                           |  |
| Materialer: 4 stk. karm med galvaniseret dæksel                                                  | 3 x 12 gentagelser                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |
| <div>#5</div> | <b>Battle Rope</b><br>Stå med let bøjede knæ og god afstand mellem fødderne. Lav bølger med rebene ved skiftevis at bevæge armene op og ned. Hold ryggen rank og sørg for at spænde godt op i kroppen. Ved intens træning: Brug et par gode træningshandsker, så du ikke slider huden af hænderne.                                                                                                                                    |  |
| Materialer: Tov 32 mm - længde ca. 25 m                                                          | Lav 3 sæt á 30 sek. med 1-2 minutters pause imellem hver sæt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                       |
| <div>#6</div> | <b>Landmine Rotation</b><br>Stå med god afstand mellem fødderne og hold armene bøjede, mens bjælken peger op mod din hals. Stræk så armene op i luften og før bjælken ned til den ene side. Hold armene strakte mens du fører bjælken fra side til side i én flydende bevægelse. Sørg for at få bjælken godt ned til siderne.                                                                                                         |  |
| Materialer: Limtræ 100x100 - ca. længde 480 cm                                                   | 3 x 12 gentagelser                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |
| <div>#7</div> | <b>Walking Lunges</b><br>Med denne simple øvelse træner du både forlår, baglår og baller, samt stabilisering af kropsmusklerne. Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Tæer og knæ skal pege lige frem. Spænd op i maven, træk skuldrene tilbage og skyd brystet frem. Tag en fundablok i hver hånd og gå et skridt frem. Sænk kroppen, så fundablokkene næsten rører jorden. Hæv kroppen igen og tag et nyt skridt frem. |  |
| Materialer: Fundablokke                                                                          | 3 x 12 gentagelser                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |
| <div>#8</div> | <b>Russian Twist</b><br>Sid tilbagelænet på underlaget med ret ryg. Hold 1 rulle vindtrækbånd i hænderne, og pres albuerne ind til kroppen. Løft fødderne helt fri af gulvet under øvelsen. Drej overkroppen, og før vægtskiven ud til den ene side. Drej så kroppen og skiven den modsatte vej. Fortsæt sådan fra side til side i hurtige og korte bevægelser.                                                                       |  |
| Materialer: 1 Rulle vindtrækbånd                                                                 | 3 x 12 gentagelser                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                       |

ØVELSERNE ER UDARBEJDET I SAMARBEJDE MED HÅNDBOLDHERRERNE