

Treningsprogram for syklister i Rana Sykkelklubb for vinteren 2017- 2018

Oppvarming, generell oppvarming og tøying:

Øvelse:	Sett nr 1	Sett nr 2	Sett nr 3	Sett nr 4
«jesus» fra appen skadefri.	12 stk til hver side	12 x	12 x	
«elefant» fra appen skadefri	8 x	8 x	8 x	
Bekkenrotasjon fra appen skadefri	10 x	10 x	10 x	
Utfallstøying fra appen skadefri	3 x på hvert ben	3 x	3 x	
Mage, valgfri øvelse.	10 x	10 x	10 x	8 x (gjør øvelsen din enda tyngre på dette siste settet)
Sideplanke	30 sek hold på hver side	30 sek	30 sek	
Planke med utfordringer	30- 60 sek hold med utfordringer <i>Feks: heve og senke bein, gå fram og tilbake, «vaske gulv» o.l.</i>	30 – 60 sek som forrige.	30- 60 sek som forrige.	

Gjør oppvarming som sirkeltrening (i supersett) for tidssparing.

Spesiell Oppvarming:

- For skadeforebygging, start ALLTID med lette vekter (bare stanga). 2- 3 sett på å jobbe deg opp mot arbeidsvekt.

Hoveddel:

Øvelse	Sett 1	Sett 2	Sett 3	Sett 4	Sett 5
Bulgarske utfall med/ uten vekt	12 repetisjoner	12 repetisjoner	12 repetisjoner		
Knebøy	Kun stang x 10 (oppvarming)	Stang + 10 kg x 8 (oppvarming)	X kg x 6	X kg x 6	X kg x 6
Ett beins Spenthopp			8 x pr bein	8 x	8 x
Tåhev	12 x	12 x	12 x	Tungt: 6 x	
Facepulls (bakside skulder)	12 x	12 x	12 x		
Beinpress	10 x	10 x	10 x		

Markløft (rygg + bein – Valgfri øvelse)	8 x oppvarming	6 x oppvarming	4 x arbeidsvekt	4 x arbeidsvekt	4 x arbeidsvekt
Benkpress med oppspenn eventuelt push ups.	10 x oppvarming	8 x oppvarming	6 x arbeidsvekt		

Gjennomføring av hoveddel kan med fordel kjøres som sirkeltrening for tidssparing.

Tips:

- Treningsdagbok med innføring av vekter for å loggføre fremgang
- God kontroll under øvelsene.
- Gjennomføring 2-3 ganger pr uke.