

## Spenst i trapper

Løp i trapper er svært effektivt for både spenst og hurtighet. Det gir eksplosiv spenst, frekvens og kraft i fraspark. Et viktig nøkkelord er innsats og kvalitet. Treningen er belastende og avsatsen i trappene vil i stor grad påvirke muligheter og effekt. Det er derfor litt vanskelig å gi eksakt svar på hvor mange trinn man bør ta, men man kan utfordre seg selv og se hvor mye man klarer. Kjør 3 min pause mellom hver ulik aktivitet. Programmet tar 40 – 50 minutter med en god oppvarming og pauser.

Varm opp 10 – 15 minutter med rolig jogging og lett uttøyning. Du kan godt jogge i trappene, men sørg for at du er skikkelig gjennomvarm før du starter på hoveddelen. Ta 3 minutters pause mellom hver øvelse.

### Øvelse 1. - Løp i trapper – kjapp frekvens

Løp annethvert trinn – 4 ganger

- Løp hvert trinn – 4 ganger
- Løp hvert tredje trinn – 4 ganger



Start med å løpe hvert trinn. Husk kjapp frekvens og aktiv armbruk. Gå rolig ned igjen og gjenta 4 ganger. Ta to min pause. Løp så annethvert trinn 4 ganger. Ta to min pause og avslutt med hvert tredje trinn. Det er liten vits å

øke antall trinn for da går det ut over frekvens.

### Øvelse 2. - Hink på et bein i trapper - eksplosivt

Hink hvert trinn – 4 ganger hvert bein

- Hink hvert tredje trinn – 4 ganger hvert bein
- Hink annethvert trinn – 4 ganger hvert bein



Start med å hinke hvert trinn på høyre fot. Husk kjapp frekvens og aktiv armbruk. Gå rolig ned igjen og gjenta 2 ganger før du går over på venstre bein. Ta to min

pause. Hink annethvert trinn 2 ganger på høyre og 2 på venstre. Ta to min pause og avslutt med hvert tredje trinn. Hvis du klarer mer så fortsetter du.

### Øvelse 3. - Hopp med samlede bein - eksplosivt

Hopp hvert trinn – 4 ganger hvert bein

Hopp annethvert trinn – 4 ganger hvert bein

- Hopp hvert tredje trinn – 4 ganger hvert bein
- Hopp hvert fjerde trinn – 4 ganger hvert bein



Hopp hvert trinn med samlede bein. Husk kjapp frekvens og armbruk. Gå rolig ned igjen og gjenta 4 ganger. Ta to min pause. Hopp annethvert trinn 4. Ta to min pause og fortsett til du ikke klarer mer.