

Eksplisiv spenst

Programmet tar for seg eksplisiv spenst rettet mot hurtighet. Regelen sier at man bør ligge på ca 30 % av det man maks klarer. Hver repetisjon kjøres med maksimal innsats og 2-3 min pause. Jeg legger opp til annenhver øvelse med og uten vekter for at utøveren skal føle litt på effekten av det å hoppe med belastning.

1. Knebøy med hopp – 4 * 6 * 30 % av maks



Velg ca 30 % av det du klarer i dype knebøy eller ca 15 kg på hver side av stangen. Gå rolig ned og hopp så høyt du klarer. Ta i maksimalt. Kjør 4-6 repetisjoner og legg vekt på maksimal innsats og få med leggene i hoppet. Ta ca 2- 3 min pause før neste serie.

2. Dype spensthopp – 4 * 6 * egen kroppsvekt



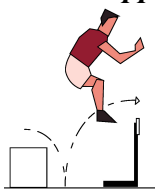
Kjør 4-6 dype spensthopp der du tar i bakken og strekker armene opp i taket for hvert hopp. Legg vekt på å ta i maksimalt for hvert hopp. Ta 2-3 minutters pause mellom hver serie. Kjenn etter hvor lett det føles.

3. Utfall – 4 * 6 * 30 %



Velg ca 30 % av det du klarer i dype knebøy eller 15 kg på hver side. Husk å presse maksimalt tilbake. *Alternativ 1.* Kjør 4-6 repetisjoner der du tar et langt steg fram og presser raskt tilbake. Skift bein. *Alternativ 2.* Hopp vekselvis med høyre og venstre bein fram og tilbake. Ha kjapp frekvens. *Alternativ 3.* Ta utfall til siden – 4- 6 med 2-3 minutters pause.

4. Fallhopp – 4 * 6 * egen kroppsvekt



Finn en kasse, benk eller stol på 40 – 60 cm. Hopp ned før du hopper maksimalt opp igjen. Kontakttiden med underlaget skal være kortest mulig. Kjør 4-6 repetisjoner med 2-3 minutters pause.

5. Frivending – 4 * 6 * 30 %



Her skal du bruke beina i bevegelsen. Start med vekta rett under knærne. Bruk beina til å strekke deg opp mens vekta beveger seg oppover. Vend i armene slik at vekten kommer i brysthøyde. Husk at det er beina som skal jobbe. Kjør 4-6 repetisjoner og 2-3 min pause.