

STYRKEPROGRAM

FOR SYKLISTER OG TRIATLETER

	Treningsuke 1-3		Treningsuke 4-6		Treningsuke 7-12		Vedlikeholdsøkt
	Økt 1	Økt 2	Økt 1	Økt 2	Økt 1	Økt 2	1 økt i uka
Oppvarming	10-15 min romaskin + oppvarmingssett etter behov på de ulike øvelsene						
90 grader knebøy	3 x 10rep	3 x 6rep	3 x 8rep	3 x 5rep	3 x 6rep	3 x 4rep	2 x 5rep 80-85% av maks
Ettbeins benpress	3 x 10rep	3 x 6rep	3 x 8rep	3 x 5rep	3 x 6rep	3 x 4rep	2 x 5rep 80-85% av maks
Ettbeins leg curl	3 x 10rep	3 x 6rep	3 x 8rep	3 x 5rep	3 x 6rep	3 x 4rep	2 x 5rep 80-85% av maks
Tåhev	3 x 10rep	3 x 10rep	3 x 10rep	3 x 8rep	3 x 8rep	3 x 8rep	2 x 8rep 80-85% av maks
PAUSE MELLOM SERIENE = 3 MIN							
Terapimaster	Ettbeins hoftefleksjon i slynge på albue 3 X 15rep						

Laget av André Undrum

