

# Styrketræning

Liste over basis øvelser, med fokus opbygning af grundlæggende styrke.

## Grundlaget for styrketræning

### Core

For at udnytte disse øvelser skal core (mave-ryg stabilitet) konstant udbygges og være fast del af ugens program.

### Kontakt

Løbesko er ubrugelige i ved styrketræning, og gør mere skade end gavn.

Nummer 1 er at have almindelige indendørs sko på eller alternativt være i strømpesokker, for at have en stabil kontakt til underlaget.

Tryk med hele foden ned i underlaget, ikke kun hæl eller forfod.

### Kultur

Styrkelokalet er et seriøst arbejdsrum:

- Udfør øvelserne med målet om at gøre det til perfektion
- Vær med til at sikre at dem der laver øvelserne kan være fuldt koncentrerede
- Løft alt og altid korrekt, selvom det er lettere ting, for at få den rette løfteteknik ind på rygraden

### Udførelse

Max koncentration og når man arbejder imod vægten skal det foregå hurtigt: "Er du langsom i styrkelokalet bliver du langsom på banen"

## Basisøvelserne

### Squat

Tips: Back squat eller front squat. Front squat er godt for begyndere da det nemmere give den gode bevægelse.

[▶ The Front Squat](#) Kan varieres i hvor dybt man går ned: Dybe ben (helt ned til jorden), squat (vandret lår), halve squat (90 grader ben), kvarte ben

[▶ The Back Squat](#)

[▶ Jumping Squats with Coach Burgener](#)


### Bænkpres

Tips: Vægtstang til brystet, touch ved enden af brystbenet

[▶ The Bench Press](#)


## Deadlift

Tips: Nemmest med Hex-barren da den tillader den gode bevægelse

 [The Deadlift](#) Brug gerne mixgrip for nemmere kontrol

## Frivend/Power clean

Tips: Skal trækkes hurtigt op så der kommer et løft i kroppen, før man går under stangen.

 [The Power Clean](#) Vi forventer ikke at du sætter hoften på i løftet.