

Fase 3

Styrketræning af lægmuskulaturen

Tåstand laves 45 sek x 3 gentagelser.

Udføres 1-2 gange om dagen, morgen (m) og aften (a) (se skema)

Hælløft 4 x 6 gentagelser.

Udføres 3-4 gange om ugen. Evt. inklusivt få ekstra kg i rygsæk

Funktionel styrketræning

Lunges med landing på forfod: Tag et skridt fremad og land højt på forfoden uden at hælen sænker sig (ret meget)

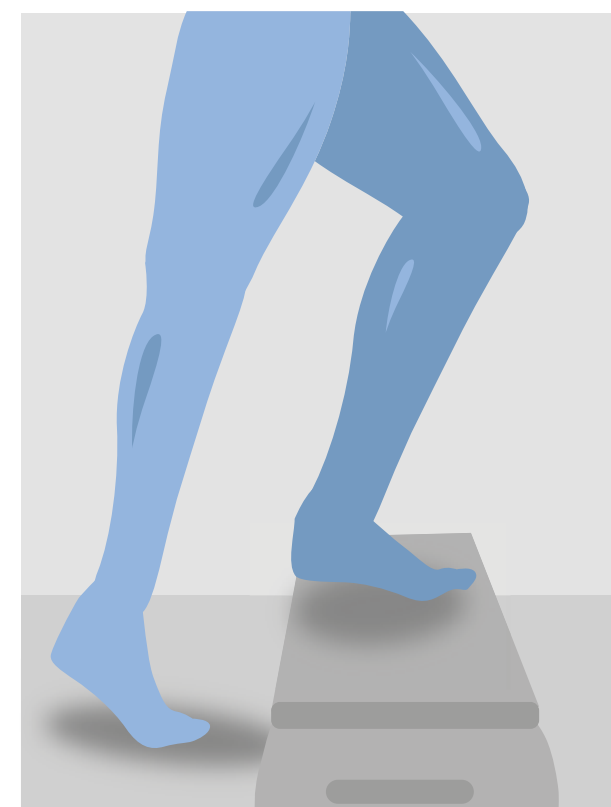
3 x 15 gentagelser, 3 gange om ugen.



Skridt bagud: Start med at lave øvelsen på gulvet. Øg sværhedsgraden ved at starte på et trin (15 cm højt).

Sådan gør du: Stå på en kasse, tag et skridt bagud og land højt på forfoden med knæet strakt uden at hælen sænker sig (ret meget)

3 x 15 gentagelser, 3 gange om ugen



Oversigt samlet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Tåstand 45 sek. x 3	m,a	m	m,a	m	m,a	m	m,a
Tågang/tågang på trapper	Ja	Ja	H	H	H	H	H
Hælløft 4 x 6	Ja		Ja		Ja		Ja
Lunges fremad 3 x 15		Ja		Ja		Ja	
Skridt bagud på trin 3 x 15		Ja		Ja		Ja	