



Bulgarian split squats

Fysisk og Motorisk træning
24. Opbyggende vægttræning
33. Maksimal vægttræning
TBU-bog s. 103 og 112

Formål:

At træne løbernes styrke i forlår og baller, samt balance og stabilitet på ét ben. Øvelsen er specielt målrettet løb i tungt og kuperet terræn.

Antal gentagelser og belastning:

24. Opbyggende vægttræning: Introduktion: 3 sæt af 10-12 gentagelser på hvert ben uden vægt, eller evt. med 2-8 kg håndvægte. Ellers 3 sæt af 6-12 gentagelser på hvert ben med vægtstang på nakken, med vægt svarende til 9-18 RM. Der skal holdes ca. 2 min. pause mellem hvert sæt, hvor der kan laves stabilitetsøvelser.

33. Maksimal vægttræning: 3 sæt af 4-8 RM med vægtstang på nakken. Der skal holdes ca. 3 min. pause mellem hvert sæt, hvor der kan laves stabilitetsøvelser.

Alder: 15- år

Udstyr: En vægtstang med vægtskiver på siden og en kasse på 20-30 cm. højde. Alternativt to kettlebells eller håndvægte.

Terræn: Indendørs. Fladt og jævnt gulv.

Del af program: Opbyggede vægttræningsprogram 1 og Maksimalt vægttræningsprogram 1.

Variationer:

Øvelsen kan også laves med to håndvægte eller kettlebells i hænderne, og laves på samme måde som i beskrivelsen. Den bagerste fod kan også "lægges" ned på kassen, hvilket vil øge stabiliteten, men det kræver en god bevægelighed i fodleddet.

Video:

Der er lavet en video af øvelserne. Videoen ligger på DOFwebtv på YouTube (klik på ikonet). På YouTube kan du også finde videoer af andre øvelser.

Beskrivelse af øvelsen:

Løberne laver først et sæt med den ene fod sat tilbage på en kasse, og laver derefter et sæt med den anden fod på kassen.

Udgangspositionen er stående med vægtstangen på ryggen og med håndgreb, så der er ca. 90 grader i albueleddene. Det ene ben føres bagud og tåspidsen placeres på kassen, så der er en afstand mellem fødderne, hvor låret på bagerste ben og underbenet på forreste ben er lodret, når vægten sænkes mod gulvet.

Vægten sænkes indtil knæet på bagerste ben er tæt på gulvet. Overkroppen skal holdes så lodret som muligt.

I den opbyggende vægttræning skal bevægelserne laves i et roligt og kontrolleret tempo så det tager ca. 2 sek. at sænke vægten og 2 sek. at løfte vægten. I den maksimale vægttræning skal vægten sænkes i et kontrolleret tempo (2 sek.) og løftes så hurtigt som muligt.

Video på DOFwebtv

