

NORGE

**KAMP
SPORT**

HAMSTRING PROGRAM



**KAMP
SPORT**

NIVÅ 1



Leg Curl Slides

2-4 sett x 5-10 reps
*fokuser på
kontrollert tempo på
vei ned

Tilpass graden av strekk
utifra smerteterskel



1-bens Eksentrisk Leg Curl Slides

2-3 sett x 4-8 reps
per side
*kontrollert tempo

Tilpass graden av strekk
utifra smerteterskel



Leg Curl i maskin

2-4 sett x 8-12 reps
*tilpass vekt slik at
det er
utfordrende/tungt
nok til at du klarer
mellom 8-12
repetisjoner

Tilpass graden strekk i
kneet utifra
smerteterskel. Kan
veksle mellom sittende
og liggende variant.

Klikk på øvelsene for å se en illustrasjonsvideo

PROGRAM NIVÅ 1

Dette er et eksempel på hvordan dere kan strukturere øvelsene under nivå 1. Det går også an å mikse flere nivåer om man føler at man ligger mellom to.

UKE	DAG 1	DAG 2
1	Leg Curl Slides: 2 sett x 5 reps 1-bens Eksentrisk Leg Curl Slides: 2 sett x 4 reps/side Leg Curl i maskin: 2 sett x 12 reps	Leg Curl Slides: 2 sett x 5 reps 1-bens Eksentrisk Leg Curl Slides: 2 sett x 4 reps/side Leg Curl i maskin: 2 sett x 8 reps
2	Leg Curl Slides: 3 sett x 5 reps 1-bens Eksentrisk Leg Curl Slides: 3 sett x 4 reps/side Leg Curl i maskin: 3 sett x 12 reps	Leg Curl Slides: 2 sett x 6 reps 1-bens Eksentrisk Leg Curl Slides: 2 sett x 5 reps/side Leg Curl i maskin: 3 sett x 8 reps
3	Leg Curl Slides: 2 sett x 6 reps 1-bens Eksentrisk Leg Curl Slides: 2 sett x 5 reps/side Leg Curl i maskin: 2 sett x 10 reps	Leg Curl Slides: 3 sett x 6 reps 1-bens Eksentrisk Leg Curl Slides: 3 sett x 5 reps/side Leg Curl i maskin: 2 sett x 10 reps
4	Leg Curl Slides: 3 sett x 6 reps 1-bens Eksentrisk Leg Curl Slides: 3 sett x 5 reps/side Leg Curl i maskin: 3 sett x 10 reps	Leg Curl Slides: 2 sett x 7 reps 1-bens Eksentrisk Leg Curl Slides: 2 sett x 6 reps/side Leg Curl i maskin: 3 sett x 10 reps
5	Leg Curl Slides: 2 sett x 7 reps 1-bens Eksentrisk Leg Curl Slides: 2 sett x 6 reps/side Leg Curl i maskin: 3 sett x 8 reps	Leg Curl Slides: 3 sett x 7 reps 1-bens Eksentrisk Leg Curl Slides: 3 sett x 6 reps/side Leg Curl i maskin: 3 sett x 12 reps
6	Leg Curl Slides: 3 sett x 7 reps 1-bens Eksentrisk Leg Curl Slides: 3 sett x 6 reps/side Leg Curl i maskin: 4 sett x 8 reps	Leg Curl Slides: 2 sett x 8 reps 1-bens Eksentrisk Leg Curl Slides: 2 sett x 7 reps/side Leg Curl i maskin: 4 sett x 12 reps

NIVÅ 2



1-bens Leg Curl Slides

2-3 sett x 4-8
reps/side
*fokuser på
kontrollert tempo på
vei ned

Tilpass graden av strekk
utifra smerteterskel



Rumensk Markløft

2-4 sett x 6-10 reps
*kontrollert tempo

Tilpass graden av strekk
utifra smerteterskel



Elevvert Rumensk Markløft

2-4 sett x 6-10 reps
*kontrollert tempo
*tilpass høyden på
boksen utifra nivå

Tilpass graden strekk
i kneet utifra
smerteterskel.

Klikk på øvelsene for å se en illustrasjonsvideo

PROGRAM NIVÅ 2

Dette er et eksempel på hvordan dere kan strukturere øvelsene under nivå 2. Det går også an å mikse flere nivåer om man føler at man ligger mellom to.

På Rumensk Markløft vs Elevert Rumensk Markløft velger dere en av to varianter.

UKE	DAG 1	DAG 2
1	1-bens Leg Curl Slides: 2 sett x 4 reps Rumensk Markløft: (eller) Elevert Rumensk Markløft: 2 sett x 10 reps/side	1-bens Leg Curl Slides: 2 sett x 5 reps Rumensk Markløft: (eller) Elevert Rumensk Markløft: 2 sett x 6 reps/side
2	1-bens Leg Curl Slides: 3 sett x 4 reps Rumensk Markløft: (eller) Elevert Rumensk Markløft: 3 sett x 10 reps/side	1-bens Leg Curl Slides: 2 sett x 6 reps Rumensk Markløft: (eller) Elevert Rumensk Markløft: 3 sett x 6 reps/side
3	1-bens Leg Curl Slides: 2 sett x 5 reps Rumensk Markløft: (eller) Elevert Rumensk Markløft: 3 sett x 8 reps/side	1-bens Leg Curl Slides: 3 sett x 6 reps Rumensk Markløft: (eller) Elevert Rumensk Markløft: 3 sett x 8 reps/side
4	1-bens Leg Curl Slides: 3 sett x 5 reps Rumensk Markløft: (eller) Elevert Rumensk Markløft: 3 sett x 7 reps/side	1-bens Leg Curl Slides: 2 sett x 7 reps Rumensk Markløft: (eller) Elevert Rumensk Markløft: 3 sett x 9 reps/side
5	1-bens Leg Curl Slides: 2 sett x 6 reps Rumensk Markløft: (eller) Elevert Rumensk Markløft: 4 sett x 7 reps/side	1-bens Leg Curl Slides: 3 sett x 7 reps Rumensk Markløft: (eller) Elevert Rumensk Markløft: 4 sett x 9 reps/side
6	1-bens Leg Curl Slides: 3 sett x 6 reps Rumensk Markløft: (eller) Elevert Rumensk Markløft: 4 sett x 6 reps/side	1-bens Leg Curl Slides: 2 sett x 8 reps Rumensk Markløft: (eller) Elevert Rumensk Markløft: 4 sett x 10 reps/side

NIVÅ 3



1-bens Leg Curl

2-3 sett x 6-10
reps/side
*fokuser på
kontrollert tempo på
vei ned

Tilpass graden av strekk
utifra smerteterskel. Kan
veksle mellom sittende og
liggende variant.



1-bens Rumensk Markløft

2-4 sett x 6-10
reps/side
*kontrollert tempo

Tilpass graden av strekk
utifra smerteterskel



1-bens Elevert Rumensk Markløft

2-4 sett x 6-10
reps/side
*kontrollert tempo
*tilpass høyden på
boksen utifra nivå

Tilpass graden strekk
i kneet utifra
smerteterskel.

Klikk på øvelsene for å se en illustrasjonsvideo

PROGRAM NIVÅ 3

Dette er et eksempel på hvordan dere kan strukturere øvelsene under nivå 3. Det går også an å mikse flere nivåer om man føler at man ligger mellom to.

På 1-bens Rumensk Markløft vs 1-bens Elevert Rumensk Markløft velger dere en av to varianter.

UKE	DAG 1	DAG 2
1	1-bens Leg Curl: 2 sett x 10 reps/side 1-bens Rumensk Markløft: (eller) 1-bens Elevert Rumensk Markløft: 2 sett x 10 reps/side	1-bens Leg Curl: 2 sett x 6 reps/side 1-bens Rumensk Markløft: (eller) 1-bens Elevert Rumensk Markløft: 2 sett x 6 reps/side
2	1-bens Leg Curl: 3 sett x 10 reps/side 1-bens Rumensk Markløft: (eller) 1-bens Elevert Rumensk Markløft: 3 sett x 10 reps/side	1-bens Leg Curl: 3 sett x 6 reps/side 1-bens Rumensk Markløft: (eller) 1-bens Elevert Rumensk Markløft: 3 sett x 6 reps/side
3	1-bens Leg Curl: 3 sett x 8 reps/side 1-bens Rumensk Markløft: (eller) 1-bens Elevert Rumensk Markløft: 3 sett x 8 reps/side	1-bens Leg Curl: 3 sett x 8 reps/side 1-bens Rumensk Markløft: (eller) 1-bens Elevert Rumensk Markløft: 3 sett x 8 reps/side
4	1-bens Leg Curl: 3 sett x 7 reps/side 1-bens Rumensk Markløft: (eller) 1-bens Elevert Rumensk Markløft: 3 sett x 7 reps/side	1-bens Leg Curl: 3 sett x 9 reps/side 1-bens Rumensk Markløft: (eller) 1-bens Elevert Rumensk Markløft: 3 sett x 9 reps/side
5	1-bens Leg Curl: 4 sett x 7 reps/side 1-bens Rumensk Markløft: (eller) 1-bens Elevert Rumensk Markløft: 4 sett x 7 reps/side	1-bens Leg Curl: 4 sett x 9 reps/side 1-bens Rumensk Markløft: (eller) 1-bens Elevert Rumensk Markløft: 4 sett x 9 reps/side
6	1-bens Leg Curl: 4 sett x 6 reps/side 1-bens Rumensk Markløft: (eller) 1-bens Elevert Rumensk Markløft: 4 sett x 6 reps/side	1-bens Leg Curl: 4 sett x 10 reps/side 1-bens Rumensk Markløft: (eller) 1-bens Elevert Rumensk Markløft: 4 sett x 10 reps/side