



KORSRYGG

PROGRAM

NORGE

**KAMP
SPORT**





INFORMASJON OM PROGRAMMET

TRYKK FOR DIREKTE INFORMASJON OM:

➔ INTENSITETSSTYRING STYRKETRENING

Programmet er utviklet over seks uker og inkluderer gradvis flere treningsdager og progresjon på alle øvelser, som er basert på ulike rehabiliteringsprotokoller.

PROGRAMMETS OPPBYGGING

Trykk på dette ikonet når som helst i programmet for å komme tilbake hit direkte.



UKE 1

Treningsdager: 2

Mobilisering, muskulær kontroll/koordinasjon og generell styrketrening

UKE 2

Treningsdager: 2

Mobilisering, muskulær kontroll/koordinasjon og oppbyggende styrketrening

UKE 3

Treningsdager: 2

Mobilisering, muskulær kontroll/koordinasjon og oppbyggende styrketrening progresjon 2

UKE 4

Treningsdager: 3

Trening av kjernestabilitet og ryggmuskulatur

Tyngre, sakte styrketrening. Progresjon 1.

UKE 5

Treningsdager: 3

Trening av kjernestabilitet og ryggmuskulatur 2

Tyngre, sakte styrketrening. Progresjon 2.

UKE 6

Treningsdager: 3

Tyngre, sakte styrketrening. Progresjon 3.

Trykk på ønsket uke for direkte tilgang



UKE 1

**TRYKK PÅ DEN AKTUELLE DAGEN
FOR Å FÅ DIREKTE TILGANG**

DAG 1
DAG 2

UKE 1: DAG 1

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Cat to Cow

3 sett x 8 reps
1 rep=krum + strekk

Tilpass graden av strekk og krum i ryggen utifra smerteterskel. Fokuser på rolige bevegelser.



Deadbugs

3 sett x 6 reps
/ side

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen.



Bird Dog

3 sett x 6 reps
/ side

Tilpass graden strekk på kneet og rygg utifra smerteterskel. Jo strakere knær og armer jo mer utfordrende for ryggen..



Romanian Deadlift

3 sett x 8 reps @
3-4 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Tilpass graden du senker ned stangen etter smerteterskel.



Cable Hip Abduction

3 sett x 10
reps/side @
3 repetisjoner i reserve
Pause: 1-2 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.



Planke

3 sett x 30-45s
hold
Pause: 1-2 min

Tilpass tid du holder utifra dagsform. Fokuser på å holde ryggen strak og trekke inn navlen for å engasjere magemusklene.

UKE 1: DAG 2

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Cat to Cow

3 sett x 10 reps
1 rep=krum + strekk

Tilpass graden av strekk og krum i ryggen utifra smerteterskel. Fokuser på rolige bevegelser.



Deadbugs

3 sett x 8 reps
/ side

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen.



Bird Dog

3 sett x 8 reps
/ side

Tilpass graden strekk på kneet og rygg utifra smerteterskel. Jo strakere knær og armer jo mer utfordrende for ryggen..



Lying Leg Raise

3 sett x 6-10 reps
*tilpass reps etter smerteterskel
Pause: 1-2 min

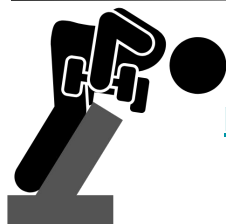
Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen. Tilpass graden av strekk i kneet, jo strakere kne jo mer utfordrende er øvelsen.



Barbell Hip Thrust

3 sett x 10 reps @
3 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.



Rygghjev

3 sett x 10 reps @
2 repetisjoner i reserve / 3 sett x
10-15 reps uten vekt
Pause: 2 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Eller gjør øvelsen uten vekt først.

Klikk på øvelsene for å se en illustrasjonsvideo



UKE 2

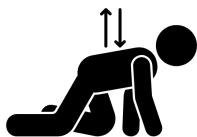
TRYKK PÅ DEN AKTUELLE DAGEN
FOR Å FÅ DIREKTE TILGANG

DAG 1
DAG 2



UKE 2: DAG 1

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Cat to Cow

3 sett x 10 reps
1 rep=krum + strekk

Tilpass graden av strekk og krum i ryggen utifra smerteterskel. Fokuser på rolige bevegelser.



Deadbugs

3 sett x 8 reps
/ side

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen.



Bird Dog

3 sett x 8 reps
/ side

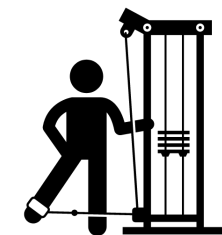
Tilpass graden strekk på kneet og rygg utifra smerteterskel. Jo strakere knær og armer jo mer utfordrende for ryggen..



Romanian Deadlift

4 sett x 8 reps @
3-4 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Tilpass graden du senker ned stangen etter smerteterskel.



Cable Hip Abduction

3 sett x 8
reps/side @
3 repetisjoner i reserve
Pause: 1-2 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.



Planke

4 sett x 30-45s
hold
Pause: 1-2 min

Tilpass tid du holder utifra dagsform. Fokuser på å holde ryggen strak og trekke inn navlen for å engasjere magemusklene.

UKE 2: DAG 2

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Cat to Cow

3 sett x 12 reps
1 rep=krum + strekk

Tilpass graden av strekk og krum i ryggen utifra smerteterskel. Fokuser på rolige bevegelser.



Deadbugs

3 sett x 10 reps
/ side

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen.



Bird Dog

3 sett x 10 reps
/ side

Tilpass graden strekk på kneet og rygg utifra smerteterskel. Jo strakere knær og armer jo mer utfordrende for ryggen..



Lying Leg Raise

4 sett x 5-8 reps
tilpass reps etter smerteterskel
Pause: 1-2 min

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen. Tilpass graden av strekk i kneet, jo strakere kne jo mer utfordrende er øvelsen.



Barbell Hip Thrust

4 sett x 10 reps @
3 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.



Rygghjev

3 sett x 8 reps @
2 repetisjoner i reserve / 3 sett x
10-15 reps uten vekt
Pause: 2 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Eller gjør øvelsen uten vekt først.



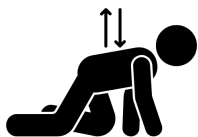
UKE 3

TRYKK PÅ DEN AKTUELLE DAGEN
FOR Å FÅ DIREKTE TILGANG

DAG 1
DAG 2
DAG 3

UKE 3: DAG 1

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Cat to Cow

3 sett x 12 reps
1 rep=krum + strekk

Tilpass graden av strekk og krum i ryggen utifra smerteterskel. Fokuser på rolige bevegelser.



Deadbugs

4 sett x 5 reps
/ side

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen.



Bird Dog

4 sett x 5 reps
/ side

Tilpass graden strekk på kneet og rygg utifra smerteterskel. Jo strakere knær og armer jo mer utfordrende for ryggen..



Tempo Back Squat

3 sett x 8 reps @
3-4 repetisjoner i reserve
Tempo: 3s på vei ned, 2s i bunnposisjon

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Tilpass dybde etter smerteterskel. Pause: 2-3 min / sett



Smith Barbell Reverse Lunge

3 sett x 8
reps/side @
3 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.

UKE 3: DAG 2

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Lying Hamstring Stretch

3 sett x 20-30s hold /side

Tilpass graden av strekk i kneet og hvor langt du trekker foten tilbake. Kan også hjelpes til med strikk.



Prone Leg Raise

3 sett x 4-8 reps / side

Tilpass høyden du løfter beinet utifra smerteterskel. Rolige og kontrollerte bevegelser. Tilpass antall reps etter dagsform.



Glute Bridge

3 sett x 10-15 reps
3s hold i topposisjon

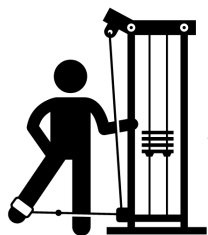
Tilpass antall reps utifra dagsform.



Romanian Deadlift

4 sett x 7 reps @ 3 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Tilpass graden du senker ned stangen etter smerteterskel.



Cable Hip Abduction

3 sett x 8 reps/side @ 2 repetisjoner i reserve
Pause: 1-2 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.



Planke

5 sett x 30-45s hold
Pause: 1-2 min

Tilpass tid du holder utifra dagsform. Fokuser på å holde ryggen strak og trekke inn navlen for å engasjere magemusklene.

UKE 3: DAG 3

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Cat to Cow

3 sett x 14 reps
1 rep=krum + strekk

Tilpass graden av strekk og krum i ryggen utifra smerteterskel. Fokuser på rolige bevegelser.



Deadbugs

4 sett x 6 reps
/ side

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen.



Bird Dog

4 sett x 6 reps
/ side

Tilpass graden strekk på kneet og rygg utifra smerteterskel. Jo strakere knær og armer jo mer utfordrende for ryggen..



Lying Leg Raise

4 sett x 6-8 reps
tilpass reps etter smerteterskel
Pause: 1-2 min

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen. Tilpass graden av strekk i kneet, jo strakere kne jo mer utfordrende er øvelsen.



Barbell Hip Thrust

4 sett x 8 reps @
3 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.



Rygghjev

4 sett x 8 reps @
2 repetisjoner i reserve / 3 sett x
10-15 reps uten vekt
Pause: 2 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Eller gjør øvelsen uten vekt først.



UKE 4

TRYKK PÅ DEN AKTUELLE DAGEN
FOR Å FÅ DIREKTE TILGANG

DAG 1
DAG 2
DAG 3

UKE 4: DAG 1

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Cat to Cow

3 sett x 14 reps
1 rep=krum + strekk

Tilpass graden av strekk og krum i ryggen utifra smerteterskel. Fokuser på rolige bevegelser.



Deadbugs

4 sett x 6 reps
/ side

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen.



Bird Dog

4 sett x 6 reps
/ side

Tilpass graden strekk på kneet og rygg utifra smerteterskel. Jo strakere knær og armer jo mer utfordrende for ryggen..



Tempo Back Squat

4 sett x 8 reps @
3-4 repetisjoner i reserve
Tempo: 3s på vei ned, 2s i bunnposisjon

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Tilpass dybde etter smerteterskel. Pause: 2-3 min



Smith Barbell Reverse Lunge

3 sett x 7
reps/side @
2 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.

UKE 4: DAG 2

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Lying Hamstring Stretch

3 sett x 30-40s hold /side

Tilpass graden av strekk i kneet og hvor langt du trekker foten tilbake. Kan også hjelpes til med strikk.



Prone Leg Raise

3 sett x 5-9 reps / side

Tilpass høyden du løfter beinet utifra smerteterskel. Rolige og kontrollerte bevegelser. Tilpass antall reps etter dagsform.



Glute Bridge

3 sett x 12-15 reps
3s hold i topposisjon

Tilpass antall reps utifra dagsform.



Romanian Deadlift

4 sett x 7 reps @
2 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Tilpass graden du senker ned stangen etter smerteterskel.



Cable Hip Abduction

3 sett x 7 reps/side @
2 repetisjoner i reserve
Pause: 1-2 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.



Planke

4 sett x 40-50s hold
Pause: 1-2 min

Tilpass tid du holder utifra dagsform. Fokuser på å holde ryggen strak og trekke inn navlen for å engasjere magemusklene.

UKE 4: DAG 3

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Cat to Cow

3 sett x 15 reps
1 rep=krum + strekk

Tilpass graden av strekk og krum i ryggen utifra smerteterskel. Fokuser på rolige bevegelser.



Deadbugs

4 sett x 7 reps
/ side

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen.



Bird Dog

4 sett x 7 reps
/ side

Tilpass graden strekk på kneet og rygg utifra smerteterskel. Jo strakere knær og armer jo mer utfordrende for ryggen..



Lying Leg Raise

4 sett x 7-9 reps
tilpass reps etter smerteterskel
Pause: 1-2 min

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen. Tilpass graden av strekk i kneet, jo strakere kne jo mer utfordrende er øvelsen.



Barbell Hip Thrust

4 sett x 7 reps @
2 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.



Rygghjev

4 sett x 7 reps @
2 repetisjoner i reserve / 3 sett x
10-15 reps uten vekt
Pause: 1-2 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Eller gjør øvelsen uten vekt først.



UKE 5

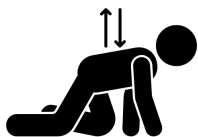


TRYKK PÅ DEN AKTUELLE DAGEN
FOR Å FÅ DIREKTE TILGANG

DAG 1
DAG 2
DAG 3

UKE 5: DAG 1

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Cat to Cow

4 sett x 10 reps
1 rep=krum + strekk

Tilpass graden av strekk og krum i ryggen utifra smerteterskel. Fokuser på rolige bevegelser.



Deadbugs

4 sett x 7 reps
/ side

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen.



Bird Dog

4 sett x 7 reps
/ side

Tilpass graden strekk på kneet og rygg utifra smerteterskel. Jo strakere knær og armer jo mer utfordrende for ryggen..



Tempo Back Squat

4 sett x 6 reps @
3 repetisjoner i reserve
Tempo: 3s på vei ned, 2s i bunnposisjon

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Tilpass dybde etter smerteterskel. Pause: 2-3 min



Smith Barbell Reverse Lunge

3 sett x 6 reps/side @
2 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.

UKE 5: DAG 2

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Lying Hamstring Stretch

4 sett x 20-30s hold /side

Tilpass graden av strekk i kneet og hvor langt du trekker foten tilbake. Kan også hjelpes til med strikk.



Prone Leg Raise

3 sett x 6-10 reps / side

Tilpass høyden du løfter beinet utifra smerteterskel. Rolige og kontrollerte bevegelser. Tilpass antall reps etter dagsform.



Single Leg Glute Bridge

2 sett x 8-12 reps/side
3s hold i topposisjon

Tilpass antall reps utifra dagsform.



Romanian Deadlift

4 sett x 6 reps @ 2 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Tilpass graden du senker ned stangen etter smerteterskel.



Cable Hip Abduction

3 sett x 6 reps/side @ 2 repetisjoner i reserve
Pause: 1-2 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.



Planke

5 sett x 40-50s hold
Pause: 1-2 min

Tilpass tid du holder utifra dagsform. Fokuser på å holde ryggen strak og trekke inn navlen for å engasjere magemusklene.

UKE 5: DAG 3

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Cat to Cow

4 sett x 12 reps
1 rep=krum + strekk

Tilpass graden av strekk og krum i ryggen utifra smerteterskel. Fokuser på rolige bevegelser.



Deadbugs

4 sett x 8 reps
/ side

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen.



Bird Dog

4 sett x 8 reps
/ side

Tilpass graden strekk på kneet og rygg utifra smerteterskel. Jo strakere knær og armer jo mer utfordrende for ryggen..



Lying Leg Raise

4 sett x 8-10 reps
tilpass reps etter smerteterskel
Pause: 1-2 min

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen. Tilpass graden av strekk i kneet, jo strakere kne jo mer utfordrende er øvelsen.



Barbell Hip Thrust

4 sett x 6 reps @
2 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.



Rygghjev

4 sett x 6 reps @
2 repetisjoner i reserve / 3 sett x
10-15 reps uten vekt
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Eller gjør øvelsen uten vekt først.

Klikk på øvelsene for å se en illustrasjonsvideo



UKE 6

TRYKK PÅ DEN AKTUELLE DAGEN
FOR Å FÅ DIREKTE TILGANG

DAG 1
DAG 2
DAG 3

UKE 6: DAG 1

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Cat to Cow

4 sett x 12 reps
1 rep=krum + strekk

Tilpass graden av strekk og krum i ryggen utifra smerteterskel. Fokuser på rolige bevegelser.



Deadbugs

4 sett x 8 reps
/ side

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen.



Bird Dog

4 sett x 8 reps
/ side

Tilpass graden strekk på kneet og rygg utifra smerteterskel. Jo strakere knær og armer jo mer utfordrende for ryggen..



Tempo Back Squat

4 sett x 5 reps @
2-3 repetisjoner i reserve
Tempo: 3s på vei ned, 2s i bunnposisjon

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Tilpass dybde etter smerteterskel. Pause: 2-3 min



Smith Barbell Reverse Lunge

3 sett x 5 reps/side @
2 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.

UKE 6: DAG 2

Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Lying Hamstring Stretch

4 sett x 30-40s hold /side

Tilpass graden av strekk i kneet og hvor langt du trekker foten tilbake. Kan også hjelpes til med strikk.



Prone Leg Raise

3 sett x 8-12 reps / side

Tilpass høyden du løfter beinet utifra smerteterskel. Rolige og kontrollerte bevegelser. Tilpass antall reps etter dagsform.



Single Leg Glute Bridge

2 sett x 10-12 reps/side
3s hold i topposisjon

Tilpass antall reps utifra dagsform.



Romanian Deadlift

4 sett x 5 reps @ 2 repetisjoner i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Tilpass graden du senker ned stangen etter smerteterskel.



Cable Hip Abduction

3 sett x 6 reps/side @ 1 repetisjon i reserve
Pause: 1-2 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.



Planke

4 sett x 50-60s hold
Pause: 1-2 min

Tilpass tid du holder utifra dagsform. Fokuser på å holde ryggen strak og trekke inn navlen for å engasjere magemusklene.

UKE 6: DAG 3

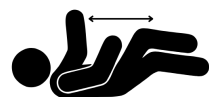
Tilpass alltid belastning og grad av bevegelsesutslag utifra smerteterskel og dagsform.



Cat to Cow

4 sett x 12-15 reps
1 rep=krum + strekk

Tilpass graden av strekk og krum i ryggen utifra smerteterskel. Fokuser på rolige bevegelser.



Deadbugs

4 sett x 8-10 reps / side

Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen.



Bird Dog

4 sett x 8-10 reps / side

Tilpass graden strekk på kneet og rygg utifra smerteterskel. Jo strakere knær og armer jo mer utfordrende for ryggen..



Lying Leg Raise

3 sett x 10-12 reps
tilpass reps etter smerteterskel
Pause: 1-2 min

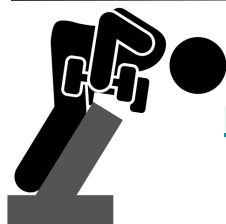
Fokuser på å ha kontakt med korsryggen i gulvet gjennom hele bevegelsen. Tilpass graden av strekk i kneet, jo strakere kne jo mer utfordrende er øvelsen.



Barbell Hip Thrust

4 sett x 6 reps @ 1 repetisjon i reserve
Pause: 2-3 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse.



Rygghjev

3 sett x 6 reps @ 1-2 repetisjoner i reserve / 3 sett x 10-15 reps uten vekt
Pause: 1-2 min

Tilpass vekten utifra RIR (repetisjoner i reserve). Fokuser på kontrollert bevegelse. Eller gjør øvelsen uten vekt først.



VEIEN VIDERE

Gjenta/bruk programmet for å vedlikeholde styrke i korsryggen.

Start syklusen på nytt, gjerne ved å øke vanskelighetsgraden på øvelsen ved å legge på mer vekt, gjøre øvelsen saktere for å fortsette å få progresjon.

