

Nr.	Titel	Formål	Gentagelser	Fokuspunkter/instruktioner	Progression	Øvelse nr. i ATK-bog	Illustrationer
1	Squat.	Underkrop.	10-15 repetitioner x 1-3 sæt.	Udføres som en "air-squat" (se billedet). OBS! Knæene må ikke falde indad. Vægten på hele foden eller en smule på bagfoden (som at sætte sig på en stol). Hovedstilling: Op med hagen.	Prisoner squat, jump squat, squat med vægt, ét-bens squat (pistols).	Nr. 2.2.3	
2	Row med elastik.	Skuldre, ryg.	10-15 repetitioner x 1-3 sæt.	Skulderbladene trækker den første del af bevægelsen, armene resten. Brystkassen frem.	Tykkere elastik, stram elastikken.		
3	Toe-touches (mave).	Mave/hoftebøjer.	10-30 repetitioner x 1-3 sæt.	Spilleren fører sit ene ben op i en strakt position, så langt op som muligt (det modsatte ben bliver i underlaget) samtidig med overkroppen. Hænder og tæer mødes som vist på det nederste billede.	Med eller uden medicinbold		
4	Lunges.	Underkrop.	10-15 repetitioner x 1-3 sæt.	Spilleren tager et langt skridt frem (se begge billeder). Det bageste knæ sænkes lige ned mod jorden (forreste underben er lodret). Spilleren presser sig op/bagud til udgangspositionen. OBS! Knæet må ikke falde indad.	Side lunges, med vægt (håndvægt, rygsæk, tennisbag osv.).	Nr. 2.2.4	
5	Lateralt løft.	Skuldre/øvre ryg.	10-15 repetitioner x 1-3 sæt.	Fra udgangspunktet (billedet til venstre) løftes armen lateralt op til lige over vandret (billedet til højre). Kan udføres med begge arme samtidig.	Tykkere elastik, stram elastikken.		
6	Armstræk.	Bryst/overkrop.	10-15 repetitioner x 1-3 sæt.	Hænder under skuldre eller lidt bredere. Spænd op i korsettet, således der er en ret linje fra skulder til ankel hele vejen igennem bevægelsen. Albuerne ind til kroppen (så vidt muligt) under bevægelsen. Brystet helt ned til gulvet (lige før brystkassen berører gulvet).	På knæ, op ad en væg (med hænderne). Fødderne på en skammel. På én arm. Med klap, med klap på lår, med klap på ryg.	Nr. 2.2.8	
7	Leg Curl på medicinbold.	Baglår.	10-15 repetitioner x 1-3 sæt.	Hælene lægges på medicinbolden, og hoften presses op ved at spænde i hofteekstensorerne (øverste billede). Herfra trækkes benene ind under kroppen samtidig, med at hoften presses videre op, således der er en lige linje fra knæ til skulder (nederste billede).	Udføres på ét ben.		
8	Rygbøjninger.	Ryg.	10-30 repetitioner x 1-3 sæt.	Overkroppen løftes langsomt fra underlaget.		Nr. 2.2.11	

9	Eksternal rotation.	Skuldre.	10-15 repetitioner x 1-3 sæt.	Albuen holdes så vidt muligt fikseret.	Tykkere elastik, stram elastikken.
---	---------------------	----------	----------------------------------	--	---------------------------------------



Programmet er udarbejdet af David Mathiesen, Kim Lykke og Dansk Tennis Forbund.