**Treningsprinsipper**

* ***Intensitet***
  + *Treningsmotstand styrer treningsintensiteten (Hvor mange kilo på vektene eller hvor raskt du løper når du jobber). Det kan også være motstanden i vannet. Jo raskere du beveger deg, desto tyngre blir det. Intensiteten vil også være med på å bestemme effekten av treningen/aktiviteten.*
* ***Hyppighet***
  + *Er hvor ofte treningen blir gjentatt/gjennomført. Er med på å styre utvikling dersom en egenskap trenes flere ganger per uke.*
* ***Varighet***
  + *Måles ofte i tid. Måles i hvor lenge treningsøkten har vært.*
* ***Progresjon***
  + *Planlagt og systematisk økning av motstand eller antall repetisjoner (Eksempel: flere serier per øvelse, flere øvelser per muskelgruppe, redusere pause etc. Det å øke noen sekunder på en øvelse i vannet per gang, eller ha et lengre intervall.*
* ***Kontinuitet***
  + *Regelmessig trening eller aktivitet for samme muskelgruppe 1-3 ganger i uken eller at du har perioder med trening slik at det ikke blir mange avbrekk eller pauser dersom du skal bli bedre. Det er også viktig å ta med at hvile også må følge spesielt dersom treningen økes.*
* ***Reversibilitet***
  + *Studier har vist at etter et program på 18 uker med styrketrening kan man tape på fire uker (uten noe trening).*
* ***Spesifisitet***
  + *Eksempel. Biceps curl stående og sittende…*
  + *Tren den muskelgruppen som er hensiktsmessig for den situasjonen du ønsker å påvirke.*
* ***Variasjon*** *Viktig for fremgang, motivasjon og adaptasjon i kroppen*
  + *Regelmessig for samme muskelgruppe 1-3 ganger i uken*
* ***Periodisering***
  + *Perioder med et større fokus på egenskaper du ønsker å fremme/utvikle.*
* ***Individuelt tilpasset / Individualisering***
  + *Dumt å kopiere et toppidrettsutøvers program. Hvorfor det? (programmene er spesielt tilpasset disse utøverne, og du må tilpasse etter eget)*

***Hentet fra Styrketrening i Teori og praksis – Olympiatoppen:***

*«individuelle programmer som tar hensyn til treningsprinsippene, gir utøvere den beste garantien for at treningen skal lykkes, og det reduserer faren for å bli skadd til et minimum. Kompetente instruktører tar hensyn til disse prinsippene under utarbeidelsen av treningsprogram nettopp for å yte utøverne best tenkelig service»*