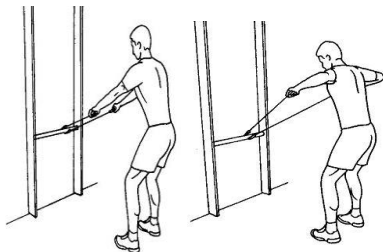


Basisferdigheter: Styrketrening med strikk + utholdenhet

Økt 2 – Skuddteknikker

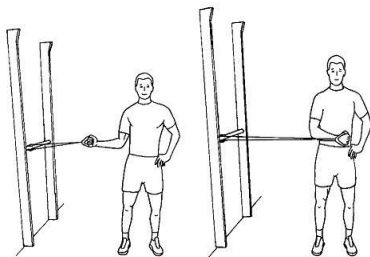
Øvelse 1: Stående roing m/strikk



Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk håndtakene skrått opp og bakover. I sluttstilling har du 90 grader i albuen og armene er hevet til skulderhøyde

Strikkkg: 4 sets x 15-20 reps (Tilpass)

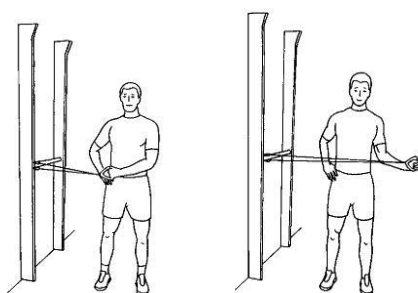
Øvelse 2: Stående skulderrotasjon inn m/strikk



Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og la underarmen peke ut fra kroppen. Rotér innover i skulderleddet helt til underarmen ligger tett mot magen. Albuen holdes tett på kroppen.

Strikkkg: 4 sets x 15-20 reps (Tilpass)

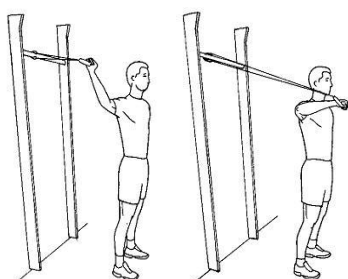
Øvelse 3: Stående skulderrotasjon ut m/strikk



Fest strikken i navlehøyde. Stå med håndtakene i den ene hånden og med siden mot ribbeveggen. Ha ca. 90 graders vinkel i albuen og legg underarmen tett mot magen. Rotér utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuen holdes tett på kroppen. Bytt arm.

Strikkkg: 4 sets x 15-20 reps (Tilpass)

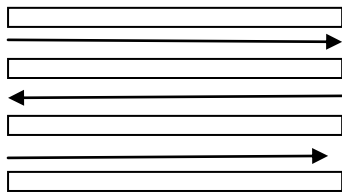
Øvelse 4: Stående skulderrotasjon ned m/strikk



Fest strikken høyt oppe i ribbeveggen. Stå med håndtakene i den ene hånden og med ryggen mot ribbeveggen. Ha armen hevet og ca. 90 grader i albuen. Rotér i skulderleddet slik at håndtaket svinges ned, mens overarmen holdes i samme stilling. Bytt arm

Strikkkg: 4 sets x 15-20 reps (Strikk)

Øvelse 5: Sidebevegelse mellom benker



Gjennomføres med to spillere i en gruppe. En løper, en hviler.

Intensitet 90-95 % - 6-8 reps x 3 serier.

Øvelse 6: Pendelløp

Gjennomføres med to spillere i en gruppe. En løper og en hviler. Løp rett fram 6 m, vend. Løp rett fram 3 m, vend. Løp rett fram 9 m. Linjemarkeringene (kjeplene) skal passeres.

Intensitet: 90-95 %
6-8 reps x 3-4 serier.

