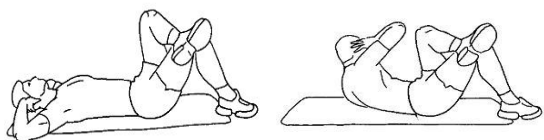


Basisferdigheter: Styrketrening for mage og rygg + utholdenhet

Økt 6 – Sperreteknikk

Øvelse 1: Skrå sit ups

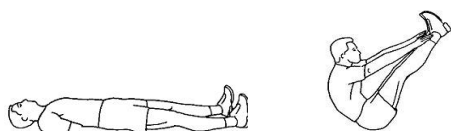


Ligg på ryggen med benene bøyd og den ene ankelen hvilende på det motsatte kne. Hold hendene bak hodet. Løft hodet og overkroppen og dre i retning av den løftede foten. Gjenta til motsatt side.

Antall reps: 15-20 (Tilpass)

Antall serier: 4

Øvelse 2: Sit up "Follekniv"

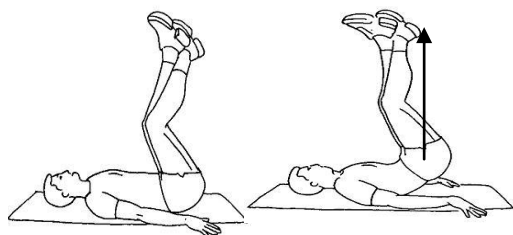


Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp mot kroppen samtidig som du løfter overkroppen mot benene. I sluttstillingen berører kun setet gulvet og fingrene berører ankel/tær.

Antall reps: 15-20 (Tilpass)

Antall serier: 4

Øvelse 3: Bekkenhev

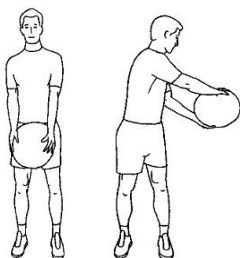


Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp, slik at du har 100-110 grader i hoften og en liten bøy i knærne. Løft bekkenet rett opp mot taket uten å svinge med benene og senk langsomt tilbake.

Antall reps: 15-20 (Tilpass)

Antall serier: 4

Øvelse 4: Stående rotasjon med ball



Stå med ballen mellom hendene og sving armene fra side til side.

Antall reps: 15-20 Antall serier: 4

Øvelse 5: Vendeløp (Utholdende løpshurtighet)

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

Løper 18m vender, løper 18m tilbake, vender løper 12m

Intensitet: 90-95 %

Antall reps: 6-8

Antall serier 3

Eller :

Intensitet 80-85 % og kontinuerlig løp i 4-10 min.

Antall serier. 3-8

