

# KJERNEAKTIVITET SPILLERUTVIKLINGSTRAPP 15 ÅR

## ØKT 2

### Utholdenhetstrening:

Forflytning i en kombiløype:

#### Kjeglør satt opp i mønster

1. Løp rett frem 5 m
2. Diagonalt tilbake 2,5 m
3. Løp rett frem 5 m
4. Diagonalt tilbake 2,5 m fortsett slik gjennom løypa.

#### Stige

Deretter over i en stige hvor man starter med ett bein på hver side av stigen, flytter høyre og venstre bein inn i trinnet, deretter ut igjen. Det betyr inn-inn og ut-ut. Stor fart gjennom hele stigen.

I det du er ferdig med stigen, rykker du raskt to steg sideveis før en rask akselerasjon 5 m  
Jogg rolig tilbake.

Gjennomfør 6 runder. Intensitet 90 % i løype → rolig jogg tilbake.

Pause ca 3 min. Gjenta 3 serier.

### Styrketrening:

**ØV 1:** Gå fremover med dype utfall, vridning diagonalt med medball, vannkanne, vektskive. Armene nesten strake rett ut for skulder, roter armene over den foten som er fremme. Gå 10 dype utfall fremover x 3 serier. Pause mellom seriene ca 30 sek

**ØV 2:** Sitterotasjon sideveis med medball, vannkanne, vektskive. Sitt på gulvet med beina i kryss løftet 5-10 cm over gulvet. Flytt medball, kanne eller vektskive fra side til side svært hurtig. 20 rep x 3 serier. → Det betyr 10 x til hver side.

**ØV 3:** Stående kastrotasjon sideveis i skulderhøyde med medball, vannkanne, vektskive. Stå med medball, vannkanne eller vektskive i hendene foran kroppen i skulderhøyde, nesten strake armer. Samtidig som du flytter den ene foten litt bak til siden, skyver du vekten motsatt veg hurtig og bremses. Deretter det samme andre veg. 20 rep x 3 serier. → Det betyr 10x til hver side. Pause mellom seriene ca 30-45 sek.

**ØV 4:** Step up på kasse/benk med medball, vannkanne, vektstang, vektskive. Stå med belastningen på nakken eller hold den godt inntil brystet i front. Tråkk opp på kasse/benk og strekk godt i ankelen. Motsatt bein kan du føre litt frem og opp. Gjør 6 rep H/V x 3 serier → Gjør ferdig ett bein før du bytter. Pause mellom seriene ca 30-45 sek