

# KJERNEAKTIVITET SPILLERUTVIKLINGSTRAPP 15 ÅR

## ØKT 4

### 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:** Rotasjon rundt hodet med medball, vannkanne, vektskive. Stå med vannkanne, medball eller vektskive med bøyde armer i front av hodet. Før den ytre belastningen rundt hodet i en jevn bevegelse. Pass på at du har den ytre belastningen godt bak hodet.

10 rep mot høyre + 10 rep mot venstre x 3 serier.

Pause mellom seriene ca 30-45 sek.

**ØV 2:** Stående kastrotasjon over hodet med medball, vannkanne, vektskive. Stå med medball, vannkanne eller vektskive skrått ned bak låret på den foten som er bøyd. Før den ytre belastningen rett opp over hodet og ned til motsatt side med strake armer. Pass på at beina følger bevegelsen til armene.

10 rep x 3 serier. → Det betyr 5 rep til hver side.

Pause mellom seriene ca 30-45 sek

**ØV 3:** Ryggstrekk på kasse. Ligg på magen på en kasse med hofta ute på kanten. Bøy knærne slik at lårene berører kassen. Strekk hofta og beina rolig ut og inn.

10 rep x 3 serier

Pause ca 30-45 sek mellom seriene.

**ØV 4:** Pendelhopp med medball, vannkanne, vektskive, vektstang. Stå med den ytre belastningen på nakken eller tett inntil brystet. Hopp ved å føre vekselvis høyre og venstre fot frem tilbake. Fremre fot bøyes alltid ned til ca 90 °. 10 rep x 3 serier. → Det betyr 5 rep på hvert bein. Pause mellom seriene ca 30-45 sek.