

KJERNEAKTIVITET SPILLERUTVIKLINGSTRAPP 15 ÅR

ØKT 5

Utholdenhetstrening:

Forflytning forsvarsbevegelser. Fra baksiden av kjeglen flytter du deg rundt foran og trækker på 6m. Støter ut (takler), slider inn bak og rundt kjeglen igjen, trækker på 6 m, støter ut (takler) osv.

Kjør 4 runder mot høyre pause ca 1 min og 4 runder mot venstre. Intensitet må være opp mot 90 %. Det vil si høyt tempo. Gjenta 3 serier. Pause mellom seriene ca 2 min.

Organiser denne treningen ved å dele de to forsvarsfeltene i to. To grupper kjører mot venstre og to grupper kjører mot høyre. Bytter side etter 4 runder.

Styrketrening:

ØV 1: "Håndvandring" over benk på tvers. Starte på gulvet foran benken, forflytt hendene over til gulvet på andre siden og tilbake
10 rep x 3serier. →Hver gang du er foran benken er en repetisjon
Pause mellom seriene ca 30-45 sek.

ØV 2: Planke front kne frem til albue (brytsbeinspark). Stå i planke med strake armer, skyv godt opp i skulder. Flytt det ene beinet (kneet) ut og frem mot albuen på samme side og rolig tilbake, gjenta motsatt bein.
10 x 3 →Det betyr 5 ganger til hver side.
Pause mellom seriene ca 30-45 sek

ØV 3: Planke front kne under kropp vri med push up. Stå i planke med strake armer, skyv godt i skulder. Bøy det ene beinet frem og under kropp, trekk kneet mot motsatt albue og gjør en push up. Strekk rolig tilbake. Gjenta andre siden.
8 x 3 →Det betyr 4 til hver side.
Pause mellom seriene ca 30-45 sek

ØV 4: Push up på benk side. Plasser en hånd på enden av benken og en hånd på gulvet. Gjør en vanlig push up. Når du kommer opp flytter du hendene over til motsatt side og gjør det samme. Gjenta vekselvis høyre og venstre.
12 x 3 → Det betyr 6 på hver side.
Pause mellom seriene ca 30-45 sek.