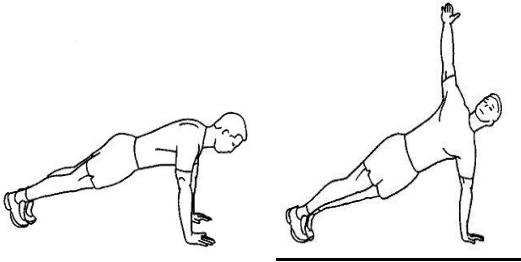


Basisferdigheter: Styrketrening overkropp + utholdenhet

Økt 5 – Individuell forsvarsteknikk

Øvelse 1: Push Ups m/rotasjon

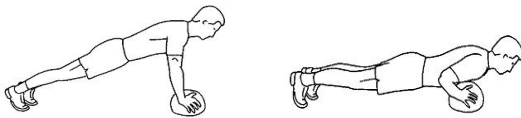


Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjonen roteres overkroppen, ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket

Antall reps: 15-20 (Tilpass)

Antall serier: 4

Øvelse 2: Push Ups på en liten ball



Stå på tærne og hendene med en strak fiksert kropp. Hendene er plassert på en liten ball. Senk kroppen mot ballen og press tilbake. Du kan også utføre denne øvelsen med en hånd på ballen og en hånd på gulvet.

Antall reps: 12-14 (Tilpass)

Antall serier: 4

Øvelse 3: Knestående skyv

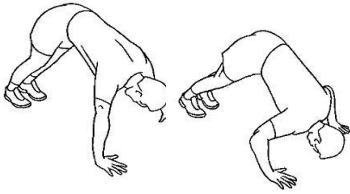


Stå på knærne med et godt støtte på en tøybit. Fiksér mage- og korsryggregionen og slipp overkroppen framover, slik at du nærmest strekker deg framover. Skyve fram så langt du klarer.

Antall reps: 8-12 (Tilpass)

Antall serier: 4

Øvelse 4: Firfot skulderpress



Brostående med strake ben og armer. Senk overkroppen til hodet har kontakt med gulvet. Press tilbake.

Antall reps: 12-14 (Tilpass)

Antall serier: 4

Øvelse 5: Utholdenhet

A → B C

Spiller A er angriper og skal forsøke å komme seg forbi spiller B (som er forsvarer) og touche spiller C (som er «mål»). Spiller C holder seg maks en meter bak ryggen til spiller B til enhver tid. Rotere på roller.

Arbeidstid: 30-60 sek

Intensitet: 90-95 %

Antall reps: Spiller A-B-C kjører øvelsen 5-6 ganger hver.
