10-14 åringer, fysisk prep til håndballøkt
Sirkeltrening etter den generelle oppvarmingen med touch lek

Økten gjennomføres enten ved at man går øvelse for øvelse, eller så kan man sette opp en sirkel med øvelse 2-6.

Øvelse	Forklaring	Formål	Tid/repetisjoner
1. Touchlek	2 og 2 sammen, prøver å ta på hverandre på bestemt plass For eksempel skuldre, hofte, knær og albue.	Fotarbeid, generell oppvarming, forsvarslignende øvelse	20 sekunder på hver kroppsdel, kan også gjennomføre 2 runder per kroppsdel
2. Liggende beinhev	2 og 2 sammen, en ligger på ryggen og en står ved hodet til den liggende personen. Beina skal heves opp og personen som står skal dytte beina ned igjen.	Mage/kjerne	20 repetisjoner
3. Hopp frem og tilbake over linje/markør	Hver person finner ett punkt og hopper frem og tilbake eller sideveis over punktet. Kan gjøres med en fot av gangen og i flere retninger.	Leggmuskulatur, koordinasjon og hopp.	30 hopp, gjerne flere runder i forskjellige retninger.
4. Stupe kråke	Gjerne en matte eller lignende, prøve å rulle over fremover eller bakover. Om utfordrende kan de rulle sideveis.	Koordinasjon og kroppskontroll	8 runder med rulle
5. Planke med dytt	2 og 2 sammen, en står i planken og den andre står over personen i planken med ett bein på hver side og forsøker å dytte personen ute av balanse. Det dyttes i ulike retninger.	Kjerne og stå i mot kroppskontakt	20 dytt, kan også gjøres i sideplanke, men med kun dytt nedover.
6. Pushups med en hånd på ball	1 og 1, gjennomfører pushups med en hånd oppå en ball. Det trenger ikke være ball, men så lenge det er noe litt over bakken for å få litt bedre strekk i brystmuskelen.	Kaststyrke, styrke overkropp og ballen gjør at man får større utslag.	12 repetisjoner totalt, 6 repetisjoner med ball på hver arm.