



SIRKELTRENING

- 20 sekunder arbeid / 10 sekunder pause. 3 runder - 2 min pause mellom hver runde

Du kjører alle øvelsene etter hverandre; altså 20 sekunder med en øvelse, 10 sekunder pause før du går over til neste øvelse helt til alle øvelsene er gjennomført.

Deretter tar du 2 minutter pause, før du kjører en ny runde.

Lykke til! :-)

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Hoppe tau				OPPVARMING Hoppe tau oppvarming ca 10 min Du kan forsøke å gjøre det vanskeligere ved å for eksempel hoppe enkelt hopp eller dobbelt hopp.
HOVEDDEL				
2 - Push up 2				Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. Sett knærne i gulvet ved behov.
3 - Mountain climber				Start i en push-ups posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Jobb med annenhvert ben.
4- Firfotstående skulderpress				Brostående med strake ben og armer. Senk overkroppen til hodet har kontakt med gulvet. Press tilbake.
5 - Rygghev m/ svømmetak				Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen opp fra gulvet og ta et stort svømmetak med armene. Senk så overkroppen rolig ned igjen



[Se video av øvelsene](#)



Norges
Håndballforbund
Region Sør

Sirkeltrening med håndballfokus 10-12 år

G. K. Raastad og A.Christiansen



[Se video av øvelsene](#)