

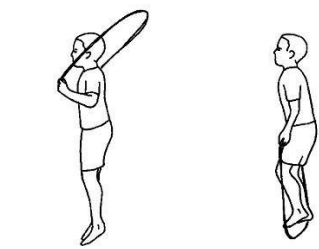
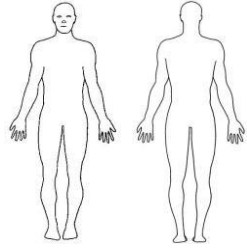
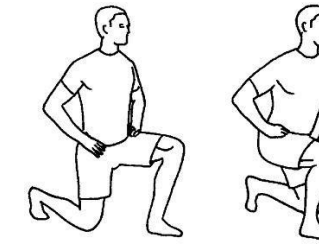
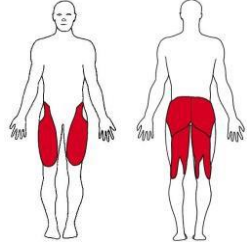
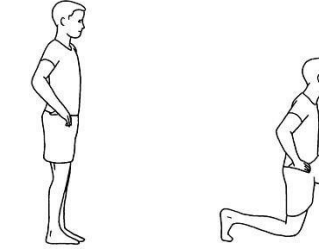
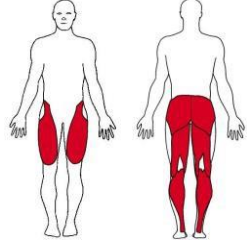
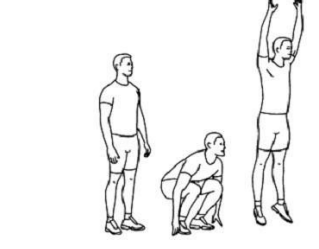
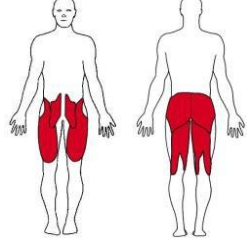
## SIRKELTRENING

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

Du kjører alle øvelsene etter hverandre; altså 40 sekunder med en øvelse, 20 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! 😊

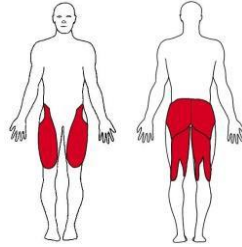
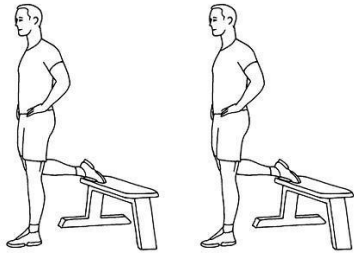
Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Hoppe tau				<b>OPPVARMING</b> Hoppe tau ca 10 min som oppvarming Du kan forsøke å gjøre det vanskeligere ved å for eksempel hoppe enkelt hopp eller dobbelt hopp.
<b>HOVEDDEL</b>				
2- Hoppende utfall 3				Start i en splittbøy posisjon. Fra denne posisjonen hopper du opp mot taket og flytter føttene, slik at du lander med motsatt ben frem. I denne øvelsen er det viktig at overkroppen holdes rett, og at kraften av hoppet går oppover. Knestabilitet og kontroll er en viktig faktor for å unngå en valguskollaps i kneet.
3 - Utfall fremover 1				Stå på en matte. Løft det ene beinet og ta et steg fremover. Når foten treffer gulvet så senker du deg ned slik at det bakerste kneet nesten kommer i kontakt med gulvet. Overkroppen holdes strak. Reis deg opp til startposisjon og gjenta på motsatt side. Hold ryggen nøytral under utførelse, knærne går i samme retning som tærne.
4- Hoppende knebøy				Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra knebøyposisjonen og strekk armene opp over hodet.



[Se video av øvelsene](#)



5 -  
Hoppende  
bulgarsk utfall



Stå på ett ben på bakken og det andre plassert på en benk bak deg. Bøy så det fremste benet ditt så langt du kan, strekk eksplosivt opp og gjør et hopp. Land stabilt og gjenta øvelsen. Hold kne over tå under hele øvelsen.



[Se video av øvelsene](#)



	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
6- Burpee				Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Senk kroppen kontrollert men raskt ned til bakken og flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp fra en dyp knebøy posisjon og klapp over hodet med strake armer.
7-Lårcurl				Her må du ha noe som glir under hælene; ullsokker, grytekluter eller vaskekluter.  Ligg på ryggen med armene ned langs siden og mattene midt under hælen. Strekk ut i kneleddet til kneet er rett og fotsålen peker rett fram. Trekk helene tilbake mot setet, samtidig som bekkenet løftes opp fra gulvet. Det skal da være en strak linje fra skulder gjennom hoftene og til knehasen. Kan også starte i posisjon nede, trekk inn og skli fram. Variasjon armene over hodet, øvelsen blir tyngre.
8 - Doble bendrag på strake armer				Her må du ha noe som glir under hælene; ullsokker, grytekluter eller vaskekluter.  Plasser hender i gulvet og tåballer på valgt underlag som glir, trekk inn magen. Trekk begge bena inn med knærne langs gulvet til 90 grader i hofteleddet. Skli tilbake til utgangspunktet.  Behold setet i ro og så lavt som mulig gjennom hele øvelsen.
9 - Supermann på kne med dobbelt intrekk				Her må du ha noe som glir under hælene; ullsokker, grytekluter eller vaskekluter.  Stå på kne eller tå (avansert). Trekk inn navlen og hold den inne når du sklir fremover med armene. Press håndflatene ned i gulvet, og hold hoften rett. Trekk tilbake tilbake til utgangspunktet når du kjenner at du har nådd punktet hvor du nesten går i bakken.  Husk rette hofter og behold en rett ryggspyale gjennom hele øvelsen.
10- En armsdrag på tå				Her må du ha noe som glir under hælene; ullsokker, grytekluter eller vaskekluter.  Stå på tå med hendene på mattene. Håndleddene skal plasseres rett bak skulderleddet. Skli framover med den ene armen mens du senker overkroppen ned mot gulvet og bøyer motsatt albue. Trekk tilbake til utgangspunktet i ett kraftig tak. Kjør vekselvis annenhver side.  Behold parallelle hofter og en rett rygg gjennom hele øvelsen.



Se video av øvelsene



Norges  
Håndballforbund  
Region Sør

## Sirkeltrening med håndballfokus 14 -16 år

G. K. Raastad og A.Christiansen



[Se video av øvelsene](#)