

BARMARKSTRENING 10-12 ÅR

TRENINGSØKT 1

Del 1. Dynamisk oppvarming

10 m frem	10 m tilbake	Volum
Hæl til tå (uten moment)	Hæl til tå (med moment)	x 1 sett
Hæl gange	Tå gange	x 1 sett
Gående kneopptrekk	Gående hæl-opptrekk	x 1 sett
Pigeon hug	Hamstring hinge	x 1 sett
Gående utfall med armstrekk	Utfall bakover	x 2 sett
Gående tå tuch	Gående oppspark	x 1 sett
Statisk split squats x 30 sek pr. side		
Skater knebøy x 5 reps pr. side		
Pogo hopp fremover	Pogo hopp bakover	x 1 sett
Høye kneløft	Oppspart bak	x 2 sett
Shuffle (H)	Shuffle (V)	x 2 sett
Miniband monster walk (fremover)	Miniband monster walk (bakover)	x 1 sett
Miniband lateral walk (høyre)	Miniband lateral walk (venstre)	x 1 sett

Del 2. Hurtighet, agility, spenst (superset)

Øvelse	Volum	Kommentar
A1. Hekkehopp med landing	5 x 4	Fokus på teknikk i take-off og landing. Kne over tå, rett rygg, myk landing
A2. Sprint	15 m x 4	Organiser som 1 mot 1 race. Start fra ulike posisjoner
A3. Speed ladder øvelse	2 x 4	Variasjon av øvelser med høy bevegelsesfrekvens. 2 øvelser pr. sett

Del 3. Styrke sirkel

Øvelse	Volum	Kommentar
A1. Gående planke	30-45 sek x 2-4 sett	Stram core, slik at man unngår rotasjon i hofter
A2. Knebøy	30-45 sek x 2-4 sett	Hoftebreddes avstand, rett linje mellom ankel/kne/hofte, rett rygg, kontrollert tempo
A3. Halv-deadbug	30-45 sek x 2-4 sett	Trekk navlen ned mot korsryggen og press korsrygg mot underlaget. Kontrollerte bevegelser
A4. Gående hamstring	30-45 sek x 2-4 sett	Hælene i bakken og hofte over gulvet hele tiden

Del 4. Lek/spill/teknisk (offseason)

- Stiv heks, hauk og due, tikken osv
- Fotball, pasningslek, innebandy osv
- Stickhandling/skyting