

BARMARKSTRENING 10-12 ÅR

TRENINGSSØKT 2

Del 1. Dynamisk oppvarming (før is eller barmark)

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 hælhopptrekk	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 (trappehopp)

Øvelse	Volum	Kommentar
A1. Tobeint hopp	5 hopp x 2-3 sett	2 og 2, eller 3 og 3 trappetrinn. Hopp med godt teknikk i take-off og landing. Knær over tær, rett rygg og myk landing
B1. Steghopp	10 hopp x 2-3 sett	Før kne på bakerste bein eksplosivt og kraftig frem
C1. Skøytehopp	10 hopp x 2-3 sett	Stabil landing med rett linje mellom tå, kne og hofte. Fokus sideveis, med 1-2 trinn oppover
D1. Frekevens løp	x 2-3 sett til toppen	Innom hvert trinn på vei opp med høy frekvens

Del 3. Styrke sirkel

Øvelse	Volum	Kommentar
A1. Push ups (hand-release)	30-45 sek x 2-4 sett	Stram core, løft opp kroppen med en rett kropp (unngå at hofte henger)
A2. Gående utfall	30-45 sek x 2-4 sett	Langt og dypt steg, kne over tå og rett overkropp
A3. Russian twist	30-45 sek x 2-4 sett	Roter med armer og skuldre
A4. Blackburns	30-45 sek x 2-4 sett	Strake armer, hvor hendene treffer hverandre over hodet og bak over rumpa

Del 4. Lek/spill/teknisk (offseason)

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