

BARMARKSTRENING 10-12 ÅR

TRENINGSØKT 3

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

Øvelse	Volum	Kommentar
A1. Sidehopp over kølle	10 sek x 2	Høy frekvens med rytme
A2. Single leg sprinter	20 sek x 2	Stabil hofte, stram core
B1. Frem/tilbake hopp over kølle	10 sek x 2	Høy frekvens med rytme
B2. Skøytehopp med landing	20 sek x 2	Stabil hofte, stram core
C1. Shuffle over kølle	10 sek x 2	Høy frekvens med rytme
C2. Squat jumps med landing	20 sek x 2	Kne over tær, rett rygg

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 hofte
A2. Split knebøy	30-45 sek x 2-4 sett	30-45 sek pr. side. Stabil hofte og kne. Overkroppen rett men rettet litt fremover
A3. Deadbug	30-45 sek x 2-4 sett	Press korsrygg mot underlaget. Kontrollerte bevegelser. Motsatte bevegelser armer/bein
A4. Rygghev	30-45 sek x 2-4 sett	Løft overkroppen kontrollert, hold 1-2 sek på toppen. Beina blir i underlaget

Del 4. Lek/spill/teknisk (offseason)

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