

BARMARKSTRENING 10-12 ÅR

TRENINGSPØKT 4

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 hællopptrekk	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 (sammen 3 og 3, 1 jobber)

Øvelse	Volum	Kommentar
A1. Skøytehopp med landing	10 x 2	Stabil landing me rett linje mellom tå, kne og hofte
B1. Quick shuffle	10 sek x 2	Flytt sidelengs uten crossover og god rytme/teknikk
C1. 8-tallet	10 sek x 2	Høy frekvens med rytme
D1. Shuffle reaksjon	15 sek x 2	Reaksjon på høyre/venstre fra partner. Shuffle teknikk

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. Utfall bakover	30-45 sek x 2-4 sett	Annen hvert bein. Rett linje fra hæl til kne, overkropp strak. Stram core og stabil hofte
A3. Sideplanke	30-45 sek x 2-4 sett	Strak kropp fra hæl til albue (hofte frem og se rett frem). Hold hofte høy
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