

BARMARKSTRENING 13-14 ÅR

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 hælhopptrekk	x 1 sett
Pigeon hug	Hamstring hinge	x 1 sett
Gående utfall med armstrekk	Utfall bakover	x 21sett
Laterale utfall (H)	Laterale utfall (V)	x 1 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
Carioca (H)	Carioca (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

HURTIGHETSTRENING 13-14 ÅR

FASE 1

PROGRAM 1

Øvelse	Volum	Kommentar
Dynamisk oppvarming	10 min	Med kvalitet
A1. Pogo hopp	10 sek x 3	For maks høyde. Aktiv og stiv ankel. «Lås» hofter og kne
B1. Broad jump med landing	5 x 3	Stopp mellom hopp. Fokus på myk landing med knær over tær og rett rygg
C1. Quick feet øvelser i «speed ladder»	4-6 øvelser x 1-3 reps pr. øvelse	Øvelser med høy frekvens, men god teknikk (rytme). Variasjon, se video
D1. Akselerasjoner	15-20 m x 4-6 reps	Organiser som race eller stafett. Start fra ulike posisjoner (et kne, to knær, mage osv)
E1. Core øvelser (mage/rygg)	5-8 min	Velg 4-6 øvelser som gjøres i sirkel (30-45 sek arbeid / 15-20 sek pause x 2-3 runder)

PROGRAM 2

Øvelse	Volum	Kommentar
Dynamisk oppvarming	10 min	Med kvalitet
A1. Knebøyhopp	20 sek x 2	Stopp mellom hopp. Fokus på myk landing med knær over tær og rett rygg. Hender på hofter
B1. Skøytehopp med landing	30 sek x 2	Stram core og stabil hofter. Rett rygg mellom ankel, kne og hofter
C1. Shuffle	15 sek x 3	45 sek pause. Fokus på teknikk, kraft produksjon rett sideveis.
D1. Shuttle run	1 x 4-6 reps	5 m frem, 5 m tilbake, 10 m frem. Organiser som race eller stafett. Gode pauser, maks innsats
E1. Core øvelser (mage/rygg)	5-8 min	Velg 4-6 øvelser som gjøres i sirkel (30-45 sek arbeid / 15-20 sek pause x 2-3 runder)

STYRKETRENING 13-14 ÅR

FASE 1

PROGRAM 1

Øvelse	Volum	Kommentar
A1. Push ups (hand-relase)	«Max» x 3	Stram core og rett kropp
A2. Goblet knebøy	10-12 x 3	Kne over tær, 3-4 sek eksentrisk
B1. Chin ups (underhåndsgrep)	«Max» x 3	3-5 reps eksentrisk dersom vanlig ikk er mulig. Eller med strikk
B2. Gående utfall	16-20 x 3	Stram core og stabil hofte. Kne over tær
C1. Hamstringcurl på ball	10-12 x 3	Høy hofte (løft videre når hæler kommer inn)
C2. Planke med armstrekk	30-40 sek x 3	Trekk navle mot korsryggen og unngå rotasjon i hofte

PROGRAM 2

Øvelse	Volum	Kommentar
A1. DB benkpress	10-12 x 3	Albuer i 45 grader. Fra brystet til full ekstensjon i albuer
A2. Kettlebell markløft	10-12 x 3	Press hofte bakover (liten kne fleksjon). Rett rygg
B1. Roing i slynger	10-12 x 3	Samle skulderblad bak i ryggen. Senk rolig tilbake
B2. Goblet split knebøy	8-10 x 3	Kne over tær, 3-4 sek eksentrisk
C1. Farmers carry	30 m x 3	Stram core og sterk overkropp
C2. Deadbug	16 x 3	Trekk inn navlen og press korsryggen mot underlaget