

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 hælopptrekk	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 2

PROGRAM 1

Øvelse	Volum	Kommentar
Dynamisk oppvarming	10 min	Med kvalitet
A1. Alternierende pogo hopp fremover	10 m x 3	Aktiv og stiv ankel. «Lås» hofter og kne
B1. Etbens broad jump (med dobbel landing)	4 pr. bein 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	Kontinuerlig, uten stopp. Fokus på myk landing med knær over tær og rett rygg. Hender på hofter
B1. Skøytehopp fremover med stopp	10 x 2-3	Stram core og stabil hofter. Rett rygg mellom ankel, kne og hofter
C1. Shuffle + sprint	15 m x 4 (2 pr. side)	5 m shuffle + 5 m shuffle tilbake + 10 m sprint. Unngå å «jukse» på shuffle (vend fremover for tidlig)
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 2

PROGRAM 1

Øvelse	Volum	Kommentar
A1. DB benkpress	10-12 x 3	Albuer i 45 grader. Fra brystet til full ekstensjon i albuer
A2. Goblet knebøy (med stopp i bunn)	8-10 x 3	Kne over tær, 2-3 sek eksentrisk (ned). 3 sek stopp i bunn
B1. Pullups (overhåndsgrep)	«Max» x 3	3-5 reps eksentrisk dersom vanlig ikke er mulig. Eller med strikk
B2. OH Gående utfall	16-20 x 3	Vektplate. Stram core og stabil hofte
C1. Nordic hamstring med strikk	8 x 3	Dobbel strikk fra ribbevegg.
C2. Inchworm	8-10 x 3	Gå langt ut uten å «knekke» i korsryggen

PROGRAM 2

Øvelse	Volum	Kommentar
A1. Benkpress	10-12 x 3	Albuer i 45 grader. Tren med reps i reserve
A2. Bulgarsk utfall	8-10 x 3	Kne over hæl. Rett overkropp
B1. Roing i slynger	10-12 x 3	Samle skulderblad bak i ryggen. Senk rolig tilbake
B2. DB strakmark	10-12 x 3	Press hofte bakover og brystet frem (rett rygg)
C1. Knestående pallof press	10 x 3	Stram core og unngå rotasjon i overkropp. Strikk/kabel. Fra brystet til strake armern
C2. Suitcase farmers carry	30 m x 3	Stram core (unngå rotasjon til siden)