

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 3

PROGRAM 1

Øvelse	Volum	Kommentar
Dynamisk oppvarming	10 min	Med kvalitet
A1. Fremover/bakover hopp over linje	10 sek x 2-3	20-30 sek pause før A2. Aktiv ankel (rask respons i underlaget). Fokus på frekvens med rytme
A2. Laterale hopp over linje	10 sek x 2-3	40-60 sek pause før nytt supersett. Aktiv ankel (rask respons i underlaget). Fokus på frekvens med rytme
C1. Dobbel broad jump	1 x 4-6	Hopp med sub-maks innsats. Viktig at man har god teknikk i take-off / landing (kne over tær, myk landing, rett rygg)
D1. Lean-fall-sprint	15-20 m x 4-6 reps	Sprint med tilnærmet maks, til maks innsats. 60-90 sek pause mellom reps
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. Etbens pogo hopp	10 m x 2	Aktiv og stiv ankel. «Lås» hofte og kne
B1. Hekkehopp	5 x 4	Stopp mellom hopp. Fokus på myk landing med knær over tær og rett rygg. Hender på hofter
C1. Quick shuffle + sprint	15 m x 4 (2 pr. side)	5 m shuffle frem + 5 m shuffle tilbake + 10 m sprint. Unngå å «jukse» på shuffle (vend fremover for tidlig)
D1. Pro agility (5-10-5)	1 x 4-6 reps	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 3

PROGRAM 1

Øvelse	Volum	Kommentar
A1. Pullups (overhåndsgrep)	«Max» x 3	3-5 reps eksentrisk dersom vanlig ikke er mulig. Eller med strikk
A2. Front knebøy	8-10 x 3	Høye albuer, rett overkropp. 3-4 sek eksentrisk (nedover)
B1. Skråbenk med manualer	8-12 x 3	Benk i 30-45 grader. Manualer fra bryst til full eksetensjon i albuer
B2. Utfall bakover	8-10 x 3	Lange og dype steg bakover. Rett og stabil overkropp
C1. Nordic hamstring	8 x 3	Evt med strikk
C2. Stirr the pot	8 x 3	Lag sirkler med albuer med rolig tempo

PROGRAM 2

Øvelse	Volum	Kommentar
A1. Benkpress (med stopp i bunn)	8-10 x 3	Albuer i 45 grader. Tren med reps i reserve. Stopp 3 sek
A2. Trapbar markløft (lav)	8-10 x 3	Knær utover, hofte bakover, brystet frem og rett rygg. Bruk lave håndtak
B1. Roing med manualer på benk	10-12 x 3	Samle skulderblad bak i ryggen
B2. Etbens knebøy til boks	8-10 x 3	Kontrollert tempo nedover. Rett linje mellom kne og tå
C1. Pallof press	10 x 3	Stram core og unngå rotasjon i overkropp. Strikk/kabel. Fra brystet til strake armern
C2. Farmers carry	30 m x 3	Stram core og sterk overkropp