

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 4

PROGRAM 1

Øvelse	Volum	Kommentar
Dynamisk oppvarming	10 min	Med kvalitet
A1. Etbens broad jump (med dobbel landing)	4 pr. bein x 2-3	Stopp mellom hopp. Fokus på myk landing med knær over tær og rett rygg
B1. Laterale skøytehopp med dobbel landing	4 pr. bein x 2-3	Stram core og stabil hofte. Rett rygg mellom ankel, kne og hofte i take-off og landing
C1. Dobbelt 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. Half-kneeling sprint (forover/lateralt)	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 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. Etbens lateral 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
B1. Shuffle reaksjon	15 sek x 2-3	Reaksjon på høyre/venstre fra partner. Shuffle teknikk
C1. Pro agility (5-10-5)	1 x 4-6 reps	Organiser som race eller stafett. Gode pauser, maks innsats
D1. 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 4

PROGRAM 1

Øvelse	Volum	Kommentar
A1. Pullups (overhåndsgrep)	«Max» x 3	3-5 reps eksentrisk dersom vanlig ikke er mulig. Eller med strikk
A2. Knebøy	8-10 x 3	Knærne over tær, brystet frem og hold overkroppen oppreist
B1. Benkpress med smalt grep	8-12 x 3	Skulderbreddes avtand mellom grep. Albuer tett mot kroppen
B2. Utfall bakover + step up	6-8 x 3	Stabilt kne og hofte. Hold overkropp sterk og rett
C1. Etbens markløft	8 x 3	Hoftefleksjon med rett rygg. Liten knekk i kneet på stam bein
C2. Diagonal planke	12 x 3	Stram core og unngå rotasjon i hofte. Rolige bevegelser

PROGRAM 2

Øvelse	Volum	Kommentar
A1. Benkpress	10-12 x 3	Albuer i 45 grader. Tren med reps i reserve
A2. Trapbar markløft (høy)	8-10 x 3	Knær utover, hofte bakover, brystet frem og rett rygg
B1. Enarms roing	10-12 x 3	Samle skulderblad bak i ryggen og hold albuen tett til kroppen
B2. Skater knebøy	8-10 x 3	Kne over tå (stabilitet i kne og hofte). Hold overkroppen rett
C1. Rotasjon med strikk	10 x 3	Rotasjon i overkropp kommer fra core
C2. Suitcase farmers carry	30 m x 3	Stram core (unngå rotasjon til siden)