

BARMARKSTRENING 7-9 ÅR

TRENINGSØKT 2

Del 1. Bevegelighet og motorikk

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
Gående utfall med armstrekk	Gående spiderman	x 1 sett
Gående tå tuch	Gående oppspark	x 1 sett
Høye kneløft	Spark bak	x 2 sett
Høye hæler	Løp bakover	x 2 sett
Jumping jacks (fremover)	Jumping jacks (bakover)	x 2 sett
Hink fremover med landing	Pogo hopp	x 2 sett

Del 2. Hurtighet, agility, styrke

10 m frem	10 m tilbake	Volum
Lengde hopp	Bear crawl	x 2 sett
Lean-fall-sprint	Trillebåren	x 4 sett
Shuffle sprint (5-5-10 m)	Crab walk	x 2 sett
8-tall løp	Knebøy + 10 repetisjoner	x 2 sett

Del 3. Lek/spill/teknisk (offseason)

- Stiv heks, hauk og due, tikken osv
- Fotball, pasningslek, innebandy osv
- Stickhandling/skyting