

BARMARKSTRENING 7-9 ÅR

TRENINGSØKT 3

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
Shuffle (H)	Shuffle (V)	x 2 sett
Carioca	Carioca	x 2 sett
Skøytehopp med stopp	Pogo hopp	x 2 sett

Del 2. Hurtighet, agility, styrke

Øvelse 1	Øvelse 2	Volum
Speed ladder: Dobbel sprint	Push ups x «Max»	x 2 sett
Speed ladder: Inn/ut hopp	Knebøy x 12 repetisjoner	x 2 sett
Speed ladder: Inn/ut sprint	Gående planke x 10 repetisjoner	x 2 sett
Speed ladder: Diagonal hopp	Rygghev x 15 repetisjoner	x 2 sett

Del 3. Lek/spill/teknisk (offseason)

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