

BARMARKSTRENING 7-9 ÅR

TRENINGSØKT 4

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

Øvelse 1	Øvelse 2	Volum
Kølle quick feet: Frem/tilbake hopp x 10 sek	Etbens balanse (lukkede øyne) x 20 sek	x 2 sett
Kølle quick feet: Lateral hopp x 10 sek	Shouldertap x 30 sek	x 2 sett
Kølle quick feet: Frem/tilbake sprint x 10 sek	Gående hamstring x 30 sek	x 2 sett
Kølle quick feet: Lateral sprint x 10 sek	Russian twist x 30 sek	x 2 sett

Del 3. Lek/spill/teknisk (offseason)

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