

UTHOLDENHETSTRENING 13-14 ÅR

Del 1. Dynamisk oppvarming

Del 2. Intervaller (se alternativer under)

BAKKELOP	15-30 sek arbeid / 80-90 sek pause x 6-10 reps (90-100% av maks innsats)	Finn en bakke som er halvbratt (ikke for bratt slik at det er mulig å holde høy fart). Løp med tilnærmet maksimal innsats i 15-30 sek (hold litt igjen under de første repetisjonene og prøv å kom like langt hver gang)
HINDERLØYPE	30-45 sek arbeid / 60-90 sek pause x 4-6 reps x 2 sett (90-100% av maks innsats)	Lag en hinderløpe med ulike retningsforandringer/hindringer (unngå for store flaskehalser hvor det blir kø). Spillerne løper igjennom hinderløpen med tilnærmet maks til maks innsats. Organiser gruppen i 2 eller 3 grupper
TEMPO RUN	30-60 sek arbeid / 60-90 sek pause x 10-15 reps (90-95% av maks innsats)	Løp i 30-60 sek med tilnærmet maks innsats (90-95%) over en strekning (f.eks over en fotballbane). Gå rolig i pausen (30-90 sek) slik at pulsen roer seg ned og gjennta.
SHUTTLE RUN	20-30 sek arbeid / 45-120 sek pause x 6-12 reps (90-100% av maks innsats)	Marker en avstand på 20 m. Spillerne løper med tilnærmet maks til maks innsats med vendinger mellom markørene (hold litt igjen under de første repetisjonene og prøv å kom like langt hver gang)

Del 3. Ballspill (offseason)

BALLSPILL	> 30 min	Organiser lag med få spillere på et avgrenset område for å skape høy intensitet og mye aktivitet. Innebandy/basketball/fotball/pasningsspill
------------------	----------	--