



EGENTRENINGSPROGRAM Jr/Sen

I PERIODEN FRAM TIL OPPSTART 5. JANUAR 2012 SKAL DERE GJENNOMFØRE EGENTRENING MIN 2-3 ØKTER FOR UKA.

ØVELSENE SOM NILS GIKK GJENNOM PÅ ØKTA SIST, BÅDE 25-5, OG BRATTSET GALLA/RUSSER'N MÅ GJENNEOMFØRES MIN. 2 GANGER/UKA, DEN 3 ØKTA KAN DERE SELV PÅVIRKE, ENTEN STYRKE ELLER UTHOLDENHETSTRENING.

VED STYRKETRENING ER DET VIKTIG AT DE ER FOTBALLRELATERTE, ALTSÅ DYNAMISK STYRKETRENING, MED ØVELSER SOM TRENER KJERNEMUSKULATUR.

VED UTHOLDENHETSTRENING BØR DERE VARIERE MELLOM:

1: INTERVALLTRENING (F.EKS 4X4, 3X3) HVOR PAUSETIDEN BRUKES AKTIVT, ALTSÅ ROLIG JOGG. INTENSITETSNIVÅ PÅ TERSKELGRENSA

2: KORT LANGKJØRING(CA 45-60 MIN) HVOR INTENSITETEN BØR LIGGE LITT UNDER TERSKELGRENSEN DIN, I ALLEFALL I 3/4 AV LØPETIDEN.

3: ROLIG LANGKJØRING, 1,5TIME. INTENSITET PÅ «SNAKKETEMPO». BRUKES NÅR DU ER INNE I EN HARD PERIODE FOR Å SKAFFE DEG OVERSKUDD, OG BYGGER BL.A. KAPILLÆRNETTET. NB! VIKTIG OG IKKE LIGGE I FOR HØY INTENSITETSSONE I DENNE ØKTA!!

FORKLARING 25-5: 25 SEK AKTIVITET – 5 SEK PAUSE

OPPVARMING CA. 10 MIN: ROLIG JOGG, BRUK STORE MUSKELGRUPPER. ØK INTENSITET GRADVIS.

ØVELSE	
1. HEADE M/TILLØP	2 ELLER 3-STEGS SATS. SATS ALLTID PÅ EN FOT. MAX HOPP HVER GANG, MED HEADETILSLAG. VARIER GJERNE SATSFOT. 5-6 REPETISJONER
2. BALANSE	STÅ PÅ EN FOT, LUKK ØYNENE. STÅ MINIMUM 10 SEK FØR BYTTE AV FOT. HVIS DETTE BLIR FOR ENKELT, SENK DEG NED OG OPP IGJEN PÅ SAMME FOT.
3.	Ned-bak-fram-opp (tyngste øvelsen, finn rytme/tempo, maks opphopp)
4.	
5. ARMHEVINGER	GÅ DYPT, VALGFRITT SMALT ELLER BRED ARMSTILLING. MAX. ANTALL!