Treningsplan 2022.

- Styrke / spenst
- Utholdenhet
- Skadeforebyggende
- Fotball

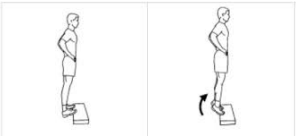
<u>Styrke: 2 ganger i veka.</u>

Styrke/spenst dag 1

ØVELSER	REP	SET
Utfall med kneløft	-8	4
Step up med eksplosivitet	6-8	4
Tåhev	12-15	4
Spensthopp opp.	8-10	4
Beinhev	12-15	4
Supermann	10-15	4

Utfall med kneløft

Step up med eksplosivitet



Tåhev

Spensthopp opp.

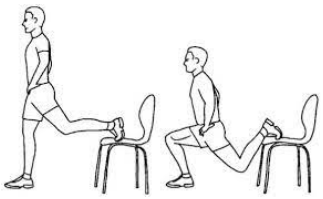
Styrke/spenst dag 2

ØVELSER	REP	SET
Utfall fram	6-8	4
Bulgarsk Utfall	6-8	4
Tåhev	12-15	4
Spensthopp fram.	8-10	4
Beinhev	12-15	4
Supermann	10-15	4

Beinhev

Supermann

Utfall fram



Bulgarsk Utfall

Overkropp

ØVELSER	REP	SET
Benkpress	8-10	3
Roing	8-10	3
Side rotasjon	8-10	3
Hangups	Max	3
Dips	Max	3
Facepull	8-10	3

Spensthopp fram.

Utholdenhet: 2 ganger i veka.

Sykling/ tredemølle/ ute:

- 4 x 4 (1-2 min pause)
- 2 x 6-8 (1-1,5 min pause)
- 45sek x 10-15 (15 sek pause
- 20 sek maks innsats x 8 (10 sek pause. 2-3 runder.)

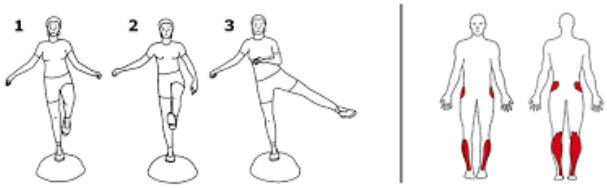
ØVELSER	Rep/ runder	Beskrivelse
10-15-20 sprint	6 / 3-4	10m, 15m ,20m, x 2 1 min pause mellom kvar
Off /deff	4 / 3-4	10m fram og 35 m tilbake. 1 start i minutter
Rep sprint 16m	4 / 3-4	Spring 16 m , vending sprint tilbake. Start kvart 30 sek
20 meter sprint	6 / 3-4	Sprint mellom to kjegler 20 m. Start kvart 15 sek.
Bua løp	4 / 3-4	40 m mellom kjegler, 10 m brei bue op midten. 1 min pause.
16m til 16m	6 / 2-3	10 sek over (20 sek pause.)
U 19	2-3 runder	5m- 16m- 5m- (5 s/p) 5m til Midt. -5m (20SP) 5-mo16m-5m (30sp)
30m	8 / 3-4	Sprint med max innsats 2 min pause.
Bakkeløp 25-30 meter	8 / 3-4	

Skadeforebyggende.

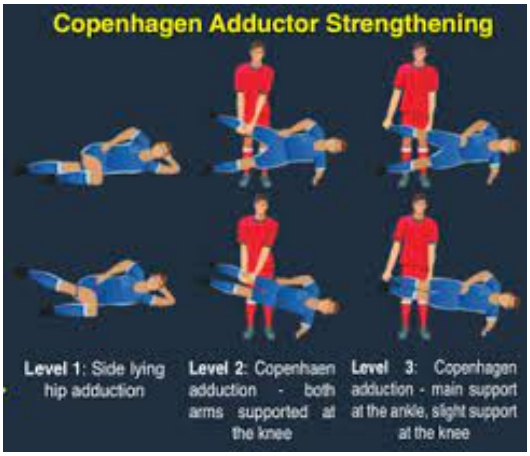
ØVELSER	Rep/ runder
Oppvarming	10-12 min.
Nordic hamstring	8 / 3
Nordic quadriceps	8 / 3
Copenhagen adductor	8 / 3
Balanse øvelser.	8 / 3
Tåhev	8 / 3
Øvelse: 1-2-3-4-5, så start på neste runde.	

Nordic hamstring

Nordic quadriceps



Balanse øvelser.



Copenhagen adductor