**EGENTRENINGSFORSLAG**

**KIL/Hemne herrer 2014**

Her følger noen forslag til løpe- og styrkeøkter i en oppbyggingsperiode fysisk.

Alle økter innledes med 10-15 min oppvarming (jogging o.l.)

Løping

Har satt opp forskjellige løpeøkter tilpasset tre «spillerroller» + en felles, - velg og varier!

Midtbanespillere :

Økt 1 : 10 rep x 15 sek arb / 15 sek pause x 3 serier (2 min pause mellom seriene). Varighet ca 20 min

Økt 2 : 10 min løp x 3 serier (5 min pause mellom seriene). Varighet ca 40 min

Back / kantspiller :

Økt 1 : 4 rep x 90 sek arb / 30 sek pause x 2 serier (2 min pause mellom seriene). Varighet ca 20 min

Økt 2 : 10 min løp x 3 serier (5 min pause mellom seriene). Varighet ca 40 min

Midtstopper / spiss :

Økt 1 : 8 rep x 10 sek 90% / 20 sek jogg x 3 serier (2 min pause mellom seriene). Varighet ca 16 min

Økt 2 : 10 min løp x 3 serier (5 min pause mellom seriene). Varighet ca 40 min

Styrke

Alle styrkeøkter kan kjøres uten utstyr/apparater, vær nøye med utførelse/kvalitet!

Bein/føtter :

Utfall framover - 2 gyng - tilbake, (4 på hver fot) 3 serier

N. hamstring (fest føttene) - 8 rep fall sakte framover 3 serier

Utfall til side - 1 gyng - tilbake, (4 til hver side) 3 serier

Tåhev (eksplosivt) 20 rep med tyngde på annenhver fot 3 serier

Overkropp :

Planken (strak kropp) - hold i 1 min 3 serier

Armhevinger 20 stk 3 serier

Sideplanken (strak kropp) - hold i 45 sek 3 serier

Stolsittende heving (m/strake føtter) - 10 senk/hev 3 serier