

BASIS

BASIS GRUPPE I, 7/8 år

Øvelser mandag, onsdag, fredag:

Oppvarming: løpe på rekke. Forskjellige øvelser:

Ta i gulvet, sitte på rumpa, ligge på rygg, hodekråke, rygge å løpe, hoppe med begge bein, hoppe på ett bein, gå ned på magen, gå på hender opp igjen.

Ca 10 min.

- 1) Hoppe skøyte hopp 3x 30 sekunder, 15 sekunder pause
- 2) Knebøy (med egen vekt) 3x 30 sekunder, 15 sekunder pause
- 3) Push up 3x30 sekunder, 15 sekunder pause
- 4) Hinke på ett bein 4x30 sekunder, annenhvert bein, ingen pause
- 5) Gående utfall, 4x 30 sekunder, 15 sekunder pause.

Par øvelser:

- 1) Sideplanke med å klappe partner i hånda, bytte side 4x30 sekunder
- 2) Burpee, ned på magen, partner hopper over. 4x30 sek
- 3) En holder henda fram, den andre skal jobbe med høye kneløft opp i henda til makker. 4x20 sekunder (2 ganger hver)
- 4) Sitt up med klappe makker i henda, 4x 30 sekunder

Øvelser tirsdag og torsdag

Oppvarming som over

Mobilitet:

- 1) Ligge på rygg, bein mot handa -> 40 sekunder
- 2) Ligge på mage, bein mot handa -> 40 sekunder
- 3) Stå med strake bein, tøy baksiden av lår, sitte på huk, 4x 4
- 4) Stå i planke, ta på motsatt skulder med hånda 3x30 sekunder
- 5) Hoppe bukk over partner, krabbe mellom beina tilbake, 10 ganger hver
- 6) Stupe hodekråke, 5 ganger hver
- 7) Trillebår, gående 6x45 sekunder, (3 ganger hver)
- 8) Knebøy med hopp, 3x 30 sekunder
- 9) Push up, 6x30 sekunder, 3 ganger hver. Jobbe annenhver gang

BASIS GRUPPE II, 9/10 år

Øvelser mandag, onsdag, fredag:

Oppvarming: løpe på rekke. Forskjellige øvelser:

Ta i gulvet, sitte på rumpa, ligge på rygg, hodekråke, rygge å løpe, hoppe med begge bein, hoppe på ett bein, gå ned på magen, gå på hender opp igjen.

Ca 10 min.

- 6) Hoppe skøyte hopp 3x 30 sekunder, 15 sekunder pause
- 7) Knebøy (med egen vekt) 3x 30 sekunder, 15 sekunder pause
- 8) Push up 3x30 sekunder, 15 sekunder pause
- 9) Hoppe å lande med begge beina. 40 sekunder
- 10) Hoppe og lande med begge beina, med vending. 40 sekunder
- 11) Hoppe på ett bein, 40 sekunder
- 12) hoppe på ett bein, med vending 4x30 sekunder, annenhvert bein, ingen pause
- 13) Gående utfall med henda over hodet. 4x 30 sekunder, 15 sekunder pause.

Par øvelser:

- 5) Sideplanke med å klappe partner i hånda, bytte side 4x30 sekunder
- 6) Klatre rundt makker, uten at beina er i gulvet, holde på i 4 min
- 7) Rulle opp på ett bein, annenhvert bein. Andre hjelper opp
- 8) Nordic hamstring
- 9) Sitt up med klappe makker i henda, 4x 30 sekunder

Øvelser tirsdag og torsdag

Oppvarming som over

Mobilitet:

- 10) Ligge på rygg, bein mot handa -> 40 sekunder
- 11) Ligge på mage, bein mot handa -> 40 sekunder
- 12) Stå med strake bein, tøy baksiden av lår, sitte på huk, 4x 4
- 13) Stå i planke, ta på motsatt skulder med hånda 3x30 sekunder

- 14) Hoppe bukk over partner, krabbe mellom beina tilbake, 10 ganger hver
- 15) Stupe hodekråke, 5 ganger hver
- 16) Trillebår, gående 6x45 sekunder, (3 ganger hver)
- 17) Knebøy med hopp, 3x 30 sekunder
- 18) Push up, 6x30 sekunder, 3 ganger hver. Jobbe annenhver gang

BASIS GRUPPE III, 11/12 år

Øvelser mandag, onsdag, fredag:

Oppvarming: løpe på rekke. Forskjellige øvelser:

Ta i gulvet, sitte på rumpa, ligge på rygg, hodekråke, rygge å løpe, hoppe med begge bein, hoppe på ett bein, gå ned på magen, gå på hender opp igjen.

Ca 10 min.

- 14) Hoppe skøyte hopp 3x 30 sekunder, 15 sekunder pause
- 15) Knebøy (med egen vekt) 3x 30 sekunder, 15 sekunder pause
- 16) Push up 3x30 sekunder, 15 sekunder pause
- 17) Hoppe å lande med begge beina. 40 sekunder
- 18) Hoppe og lande med begge beina, med vending. 40 sekunder
- 19) Hoppe på ett bein, 40 sekunder
- 20) hoppe på ett bein, med vending 4x30 sekunder, annenhvert bein, ingen pause
- 21) Gående utfall med henda over hodet. 4x 30 sekunder, 15 sekunder pause.

Par øvelser:

- 10) Sideplanke med å klappe partner i hånda, bytte side 4x30 sekunder
- 11) Klatre rundt makker, uten at beina er i gulvet, holde på i 4 min
- 12) Rulle opp på ett bein, annenhvert bein. Andre hjelper opp
- 13) Nordic hamstring
- 14) Sitt up med klappe makker i henda, 4x 30 sekunder

Øvelser tirsdag og torsdag

Oppvarming som over

Mobilitet:

- 19) Ligge på rygg, bein mot handa -> 40 sekunder
- 20) Ligge på mage, bein mot handa -> 40 sekunder
- 21) Stå med strake bein, tøy baksiden av lår, sitte på huk, 4x 4
- 22) Stå i planke, ta på motsatt skulder med handa 3x30 sekunder

- 23) Hoppe bukk over partner, krabbe mellom beina tilbake, 10 ganger hver
- 24) Stupe hodekråke, 5 ganger hver
- 25) Trillebår, gående 6x45 sekunder, (3 ganger hver)
- 26) Knebøy med hopp, 3x 30 sekunder
- 27) Push up, 6x30 sekunder, 3 ganger hver. Jobbe annenhver gang

BASIS GRUPPE IV, 13/14 år

Oppvarming: løpe på rekke. Forskjellige øvelser:

Ta i gulvet, sitte på rumpa, ligge på rygg, hodekråke, rygge å løpe, hoppe med begge bein, hoppe på ett bein, gå ned på magen, gå på hender opp igjen.

Ca 10 min.

- 22) Hoppe skøyte hopp 3x 30 sekunder, 15 sekunder pause
- 23) Knebøy (med egen vekt) 3x 30 sekunder, 15 sekunder pause
- 24) Push up 3x30 sekunder, 15 sekunder pause
- 25) Hoppe å lande med begge beina.40 sekunder
- 26) Hoppe og lande med begge beina, med vending. 40 sekunder
- 27) Hoppe på ett bein, 40 sekunder
- 28) hoppe på ett bein, med vending 4x30 sekunder, annenhvert bein, ingen pause
- 29) Gående utfall med henda over hodet. 4x 30 sekunder, 15 sekunder pause.

Par øvelser:

- 15) Sideplanke med å klappe partner i hånda, bytte side 4x30 sekunder
- 16) Klatre rundt makker, uten at beina er i gulvet, holde på i 4 min
- 17) Rulle opp på ett bein, annenhvert bein. Andre hjelper opp
- 18) Nordic hamstring
- 19) Sitt up med klappe makker i henda, 4x 30 sekunder
- 20) Sisten, ta på skulder, kne, hofte

Øvelser tirsdag og torsdag

Oppvarming som over

Mobilitet:

- 28) Ligge på rygg, bein mot handa -> 40 sekunder
- 29) Ligge på mage, bein mot handa -> 40 sekunder
- 30) Stå med strake bein, tøy baksiden av lår, sitte på huk, 4x 4
- 31) Stå i planke, ta på motsatt skulder med hånda 3x30 sekunder

- 32) Hoppe bukk over partner, krabbe mellom beina tilbake, 10 ganger hver
- 33) Stupe hodekråke , 5 ganger hver
- 34) Trillebår, gående 6x45 sekunder, (3 ganger hver)
- 35) Knebøy med hopp, 3x 30 sekunder
- 36) Push up, 6x30 sekunder, 3 ganger hver. Jobbe annenhver gang