

## 1. Intro del 1 løpsøvelser



Øvelse	Varighet	Antall	Utstyr
1. Intro del 1 løpsøvelser	10 min	10	10
2. Parvis løp	10 min	10	10
3. Jogging med hofterotasjon	10 min	10	10
4. Jogging med hofterotasjon 1	10 min	10	10
5. Jogging og sideveis	10 min	10	10
6. Jogging med rotasjon	10 min	10	10
7. Jogging og skulder mot hverandre	10 min	10	10
8. Jogging med revers	10 min	10	10
9. Intro del 2 styrke, spenning og balanse	10 min	10	10

## 2. Parvis løp

2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



## 3. Jogging med hofterotasjon

2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter inn i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



## 4. Jogging med hofterotasjon 1

2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter ut i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



## 5. Jogging og sideveis

2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Sideveis fotarbeid en hel runde rundt hverandre
- Husk å være på tå
- Lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær
- 2 ganger



## 6. Jogging med rotasjon

2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



## 7. Jogging og skulder mot hverandre

2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Hopper mot hverandre sideveis, skulder mot skulder
- To-beins landinger med knær over tær
- 2 ganger



## 8. Jogging med revers

2 ganger

- Hurtige løp mot det andre kjegleparet
- Rygg en kjegle tilbake med hurtig frekvens
- Hold knær og hofter lett bøyd
- 2 ganger



## 9. Intro del 2 styrke, spenning og balanse



Øvelse	Varighet	Antall	Utstyr
1. Intro del 1 løpsøvelser	10 min	10	10
2. Parvis løp	10 min	10	10
3. Jogging med hofterotasjon	10 min	10	10
4. Jogging med hofterotasjon 1	10 min	10	10
5. Jogging og sideveis	10 min	10	10
6. Jogging med rotasjon	10 min	10	10
7. Jogging og skulder mot hverandre	10 min	10	10
8. Jogging med revers	10 min	10	10
9. Intro del 2 styrke, spenning og balanse	10 min	10	10

## 10. Benken - statisk

🕒 2 x 20 sek på hvert bein

- Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene
- Trekk "navlen inn"
- Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen
- Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen



## 11. Sidehev - statisk

🕒 3 x 20 sek

- Løft overkroppen slik at du kan hvile på arm og kne
- Øvre skulder, hofta og kne skal danne en linje
- Hold stillingen
- 3 x 20 sek på hver side



## 12. Nordic Hamstring

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Overkroppen skal være helt strak
- Fall rolig frem så langt du klarer
- Brems bevegelsen med muskulaturen på baksiden av lårene
- Ta i mot med armene og skyv opp igjen



## 13. Ettbeins balanse - hold ballen 1

🕒 To-beins landinger med knær over tær

- Øvelsen kan varieres ved at balen kan føres rundt midjen og under motsatt kne
- Tyngden ligger på fremre del av foten
- Husk kne over tå posisjon
- 2 x 20 sek på hvert bein



## 14. Knebøy - med tåhev

🕒 3 x 20 sek

- Fotene med hoftebreddes avstand
- Bøy rolig ned og løft litt raskere opp igjen, avslutt med tåhev
- Bøy rolig ned og løft litt raskere opp igjen, avslutt med tåhev
- 3 x 20 sek



## 15. Spensthopp - rett opp

🕒 3 x 20 sek

- Sats og hopp eksplosivt rett opp fra en 90 graders knebøystilling
- Land myk
- Hold stabile hofter og knær over tær
- 3 x 20 sek



## 16. Stigningsløp

🕒 2 ganger

- Aksellerer til toppfart
- 20-30 meter
- 2 ganger



## 17. Sprunglauf

🕒 2 ganger

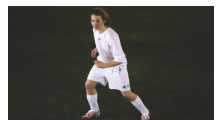
- Utfør sprunglauf med høye kneløft, annethvert bein. Land myk på forfoten
- Bruk armsving aktivt under hoppene (motsatt arm og bein)
- Hold kne over tå
- 20-30 meter
- 2 ganger



## 18. Løp med finte

🕒 2 ganger

- Jogg 4-5 skritt, gjør en finte og en retningsforandring
- Akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet før du bremser opp og tar en ny finte
- 2 ganger



## 1. Parvis løp

🕒 2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



## 2. Jogg med hofterotasjon

🕒 2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter inn i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



## 3. Jogg med hofterotasjon 1

🕒 2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter ut i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



## 4. Jogg og sideveis

🕒 2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Sideveis fotarbeid en hel runde rundt hverandre
- Husk å være på tå
- Lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær
- 2 ganger



## 5. Jogg med rotasjon

🕒 2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



## 6. Jogg og skulder mot hverandre

🕒 2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Hopper mot hverandre sideveis, skulder mot skulder
- To-beins landinger med knær over tær
- 2 ganger



## 7. Jogg med revers

🕒 2 ganger

- Hurtige løp mot det andre kjegleparet
- Rygg en kjege tilbake med hurtig frekvens
- Hold knær og hofter lett bøyd
- 2 ganger



## 8. Benken - vekslende bein

🕒 3 x 20 sek

- Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene
- Trekk "navlen inn"
- Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen
- Løft annenhvert bein vekselvis og hold i 2 sek
- 3 x 20 sek



## 9. Sidehev - dynamisk

🕒 3 x 20 sek på hver side

- Løft overkroppen slik at du kan hvile på arm og kne
- Øvre skulder, hofte og kne skal danne en linje
- Øvre skulder, hofte og kne skal danne en linje
- 3 x 20 sek på hver side



## 10. Nordic Hamstring

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Overkroppen skal være helt strak
- Fall rolig frem så langt du klarer
- Brems bevegelsen med muskulaturen på baksiden av lårene
- Ta i mot med armene og skyv opp igjen



## 11. Ettbeins balanse - kast ball med partner

🕒 2 x 20 sek på hver bein

- Du og medspiller står ca. 2-3 meter fra hverandre
- Tyngden ligger på fremre del av foten
- Husk kne over tå posisjon
- 2 x 20 sek på hvert bein



## 12. Knebøy - gående utfall

🕒 3 x 20 sek

- Gå sakte fremover
- For hvert skritt skal du ned i en dyp Telemarkstilling
- Hold balansen med kne over tå
- 3 x 20 sek



## 13. Spenthopp - sidelengs

🕒 3 x 20 sek

- Hopp ca 1 meter sidelengs fra det ene beinet til det andre
- Land mykt med kne over tå og stabile hofter
- Unngå å la knær falle innover
- Gjennvinn balansen før hvert hopp
- 3 x 20 sek



## 14. Stigningsløp

🕒 2 ganger

- Aksellerer til toppfart
- 20-30 meter
- 2 ganger



## 15. Sprunglauf

🕒 2 ganger

- Utfør sprunglauf med høye kneløft, annethvert bein. Land myk på forfoten
- Bruk armsving aktivt under hoppene (motsatt arm og bein)
- Hold kne over tå
- 20-30 meter
- 2 ganger



## 16. Løp med finte

🕒 2 ganger

- Jogg 4-5 skritt, gjør en finte og en retningsforandring
- Akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet før du bremser opp og tar en ny finte
- 2 ganger



## 1. Parvis løp

🕒 2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



## 2. Jogg med hofterotasjon

🕒 2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter inn i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



## 3. Jogg med hofterotasjon 1

🕒 2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter ut i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



## 4. Jogg og sideveis

🕒 2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Sideveis fotarbeid en hel runde rundt hverandre
- Husk å være på tå
- Lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær
- 2 ganger



## 5. Jogg med rotasjon

🕒 2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



## 6. Jogg og skulder mot hverandre

🕒 2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Hopper mot hverandre sideveis, skulder mot skulder
- To-beins landinger med knær over tær
- 2 ganger



## 7. Jogg med revers

🕒 2 ganger

- Hurtige løp mot det andre kjegleparet
- Rygg en kjege tilbake med hurtig frekvens
- Hold knær og hofter lett bøyd
- 2 ganger



## 8. Benken - ett bein

🕒 3 x 20 sek

- Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene
- Trekk "navelen inn"
- Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen
- Løft det ene beinet noen cm og hold stillingne i 20-30 sek
- 3 x 20 sek



## 9. Sidehev - med beinbevegelse

🕒 3 x 20 sek på hver side

- Løft overkroppen slik at du kan hvile på arm og kne
- Øvre skulder, hofte og kne skal danne en linje
- Løft øverste bein og beveg beinet opp og ned
- 3 x 20 sek på hver side



## 10. Nordic Hamstring

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Overkroppen skal være helt strak
- Fall rolig frem så langt du klarer
- Brems bevegelsen med muskulaturen på baksiden av lårene
- Ta i mot med armene og skyv opp igjen



## 11. Ettbeins balanse - forstyrr partner

🕒 2 x 20 sek på hvert bein

- Forstyrr partneren gjennom å dytte han/henne i ulike retninger
- Tyngden ligger på fremre del av foten
- Husk kne over tå posisjon
- 2 x 20 sek på hvert bein



## 12. Ettbens knebøy

🕒 2 x 20 sek på hvert bein

- Bøy rolig så lant ned til 90 grader i kneet som du kommer
- Løft litt raskere opp
- Hold kne over tå
- 2 x 20 sek på hvert bein



## 13. Spenthopp - firkant

🕒 3 x 20 sek

- Varier mellom å hoppe frem og tilbake
- Fra side til side og diagonalt i "firkanten"
- Land mykt på forfoten med kne over tå
- 3 x 20 sek



## 14. Stigningsløp

🕒 2 ganger

- Aksellerer til toppfart
- 20-30 meter
- 2 ganger



## 15. Sprunglauf

🕒 2 ganger

- Utfør sprunglauf med høye kneløft, annethvert bein. Land myk på forfoten
- Bruk armsving aktivt under hoppene (motsatt arm og bein)
- Hold kne over tå
- 20-30 meter
- 2 ganger



## 16. Løp med finte

🕒 2 ganger

- Jogg 4-5 skritt, gjør en finte og en retningsforandring
- Akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet før du bremser opp og tar en ny finte
- 2 ganger

