



- stærkt på vej

## Fysisk træning U15 drenge + U18 piger

### Fitness (ca.10 min.)

#### 1. (1 stor træningsbold + 1 medicin bold)

- Skrå/lige mavebøjninger på stor bold. 2 x 25 med medicin bold

#### 2. (1 store træningsbold + 1 medicin bold)

- Maveliggende på bolden med benene spredt til hver side lang jorden. Løft - sænk overkroppen.  
2 x 20 Ryg bøjninger med medicin bold

#### 3. Fitness maskiner

Brug fitness maskinerne der passer til dig.

#### 4. (vippebræt)

- Stå på samlede ben på vippebræt - Rul frem og tilbage og fra side til side 1 min. Herefter 1 min, hvor du forsøger at holde dig midt på vippebræt.

#### 5. (fodbold + liggeunderlag)

- Rygliggende med bøjede knæ og bolden mellem knæene. Klem sammen på bolden i 30 sekunder. Lav mavebøjninger lige og skrå på samme tid.

### Agility (ca.10 min.)

#### 6. (5 hække + slalom)

- Hop over 5 hække med samlede ben. Kan evt. også laves som "slalom hop" + løb slalom

#### 7. (Overkropsbanen)

- Tag overkropsbanen igennem x 2

#### 8. (1 Stepbænk)

- Hop med samlede ben ned fra skamlerne + 3 hop. Fokuser på at have så kort kontakt tid som muligt og hop så højt som muligt. 3 gentagelser.

#### 9. (Vægtstang med ca. 25 kg)

- Lav dybe squat og afslut hver gentagelse med afvikling i fodledet så der hoppes så højt som muligt. 10 gentagelser.

### Store bane (ca.10 min.)

#### 10. (1 medicinbold + stige)

- Løb hurtigt ca. 30 meter i slalom med medicinbolden i strakte arme svingende hurtigst muligt fra side til side. Hurtige fødder tilbage. 8-10 gange.

#### 11. (2 personer sammen)

- Hop op og giv hinanden en skulder. Sæt af og land på 1 ben. (Fjerneste ben)  
Et bens knæbøjninger efter 5 gentagelser. 2x 15 gentagelser, skift ben halvvejs.

#### 12. (Fodbold)

- Stå med forskudt over for hinanden med hænderne i siden og på 1 ben med en bold mellem hinandens fødder. Pres jævnt imod bolden i 5 sekunder hvorefter der "brydes" indtil den ene taber bolden eller mister balancen. Bedst af 5 på hvert ben.

#### 13. (Stiger + bold)

- Træn "hurtige fødder" i stigerne + sprint ned til afslutning. Evt. hop i cirklerne på vej tilbage.



Næsby Boldklub  
Stærehusvej 31  
5270 Odense N

Tel. 66 18 04 17  
Fax 66 18 04 71  
nbk@naesbyboldklub.dk

CVR nr. 12538316  
Fionia Bank  
0790-0120664557

Piger

Drenge

Handicap

Seniorer

[www.naesbyboldklub.dk](http://www.naesbyboldklub.dk)