



- stærkt på vej

Fysisk træning U19

Fitness (ca.10 min.)

1. (1 stor medicinbold)

- Skrå mavebøjninger på stor bold med medicinbolden over hovedet. 2x30.

2. (1 vægtstang af 15 kg)

- Lav dybe squat eksplosivt og slut hver gentagelse af med afvikling i fodled så du hopper højt og vender 90 grader. 1x10 til hver side

3. (2 personer)

- Hop op og giv hinanden en skulder og land på 1 ben (Fjerneste ben).
Der laves et bens knæbøjninger for hver 5 hop. 2x10

4. (Liggeunderlag)

- Knæ stående med ryg og hofte i lige linje. Makkeren holder underben.
Læn langsomt fremover, og slip når kroppen ikke kan holdes mere. 2x5

5. (fodbold + liggeunderlag)

- Ryg liggende med bøjede knæ og bolden mellem knæene. Klem sammen på bolden i 30 sekunder mens du laver mavebøjninger 4 x 30 sek.

Agility (ca.10 min.)

6. (1 fodbold + balancepude)

- Hop over stangen på et ben og returner bolden med fødderne fremme og heade bagved keglen. Forlæns og sidelæns med begge ben. Makkeren laver 1 bens knæbøjninger 2x10.

7. Hop zig-zag

Hop zig-zag over hækkene med så kort kontakt tid som muligt + zig-zag gennem forhindringerne + evt. hækkeløb over forhindringerne.

8. (stepbænk + 15 kg vægtstang)

- Hop med samlede ben ned fra skamlen. Fokuser på at have så kort kontakt tid med jorden som muligt og hop så højt som muligt. 3x5.

9. Tag armgangsbanen

Tag armgangsbanen 2-3 gange igennem.

Store bane (ca.10 min.)

10. (1 stor medicinbold)

- Løb hurtigt ca. 40 meter på en lige linje. Sving samtidig så hurtigt som muligt medicinbolden fra side til side i strakte arme. 2x5

11. (vægtstang 20 kg)

- Vægtstang på skuldrene.

Lav et bens sidestep og baglæns hurtige fodskifte modsatte vej. 3x10 sek.

12. (Stigetræning)

Træn hurtige fødder + evt. sprint.



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