

Ferietræningsprogram for U11 og U12

Der skal løbes 2 gange om ugen, hvor der kan varieres mellem Løb I og Løb II, og samtidig skal der styrketrænes 2 gange om ugen, hvor der helst skal gå minimum 48 timer imellem styrketræningerne.

Løb I: 3 min løb efterfulgt af 1 minuts gang. Gentages 6 gange.

Løb II: 1,5 min løb i så højt tempo du kan holde efterfulgt af 1 minuts gang. Gentages 8 gange

Styrke (gerne i denne rækkefølge):

1 Walking lunges	20 skridt	1 min pause	3 sæt
2 Mavebøjninger	10 stk.	1 min pause	3 sæt
3 Et-bens dødløft	10 pr ben	1 min pause	3 sæt
4 Rygbøjninger	15 stk.	1 min pause	3 sæt
5 Lyske	10 stk.	30 sek.	3 sæt
6 Planke	30-45 sek	1 min pause	3 sæt

Walking Lunges

Træd frem på højre ben og bøj ned således at venstre knæ er lige over jorden, og nu står i en position, hvor begge knæ er bøjet ca. 90 grader. Det er vigtigt at man retter ryggen, skyder brystet frem, har armene ned langs side, hælen på det forreste ben er i jorden. Har man svært ved at holde balance kan man med fordel undgå at træde ind foran sig selv, men holde benene/fødderne i skulderbredde. Man træder nu frem og op i stående position, hvor efter man træner frem på venstre ben osv. Link til video her:

https://www.youtube.com/watch?v=X-9_OrwFmI0

Mavebøjninger

Lig fladt på ryggen med bøjet ben og armene krydset foran brystet og før/træk hovedet så lang frem mod knæene du kan og ned igen.

Et-bens dødløft

Stå ret, spænd op i ryggen, før skulderbladene tilbage og brystet frem, læn dig forover mens du løfter og fører det én ben bagud og hænderne ned mod jorden. Det ben du står på kan enten være let bøjet eller helt strakt (prøv dig frem) – læn dig så langt frem du kan og køber op igen

Link til video med strakt stand-ben: <https://www.youtube.com/watch?v=yYrt681jmL8>

Link til video med let bøjet stand-ben: <https://bonnier-publications-danmark.23video.com/video-ovelse-etbens-dodloft-1>

Rygbøjninger

Lig dig fladt på maven med armene bøjet og med hænderne under hagen. Overkroppen løftes så højt fra jorden og holdes, mens armene langsomt strækkes ud til siderne og føres tilbage igen. Når hænderne er ført tilbage til startpositionen under hagen, sænkes overkroppen langsomt til lige over jorden.

Lysken

Lig dig en smule drejet om på venstre side med venstre albuen i jorden under overkroppen, venstre ben strakt med indersiden af foden opad og højre ben bøjet med foden i jorden. Det strakte ben løftes, så højt så muligt og sænkes til lige over jorden. Man laver først nævnte antal gentagelser først med venstre ben og derefter med højre.

Planken

Lig dig på maven, stil dig op på tær og albuerne, ret ryggen op således du ikke hænger i skulderne, løft hovedet således nakken er i en neutral position. Hold stillingen så længe du kan

<https://maxer.dk/videoer/staerk-core-planke>