

## Ferieprogram U13, U14 og U15

Der skal løbes 2-3 gange pr uge, hvor der kan varieres mellem Løb I, Løb II og Løb III.

Der skal styrkes 2 gange pr uge, og der skal gå minimum 48 timer imellem styrketræningerne.

### Løb I:

- Opvarmning.
- 3 min. løb i så højt et tempo du kan – 1 min pause/gå. Gentages 6 gange.

### Løb II: 1

- Opvarmning.
- 1 min løb i så højt et tempo du kan – 1 min pause/gå. Gentages 10 gange

### Løb III:

- Opvarmning.
- 40m sprint – 1 min pause/gå. Gentages 10 gange
- 10 min., hvor der lunttes på 60-70%

### Styrke (gerne i denne rækkefølge):

Walking Lunges	20 skridt	1 min. pause	3-4 sæt
Etbenet dødløft	8 til hvert ben		
eller	eller	1 min. pause	3-4 sæt
Nordic Hamstrings	5		
Mavebøjninger	15 styks	1 min. pause	3-4 sæt
Rygbøjninger	15 styks	1 min. pause	3-4 sæt

### Walking Lunges

Link til video

[https://www.youtube.com/watch?v=X-9\\_0rwFmI0](https://www.youtube.com/watch?v=X-9_0rwFmI0)

### Nordic Hamstrings

Link til video – kræver at nogen eller noget kan holde dine ben!

<https://www.youtube.com/watch?v=00edamdErlc>

### Et-bens dødløft

To muligheder – prøv dig frem og find gerne noget vægt du kan holde i hænderne

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>