



- stærkt på vej

Fysisk træning Senior

Fitness (ca.10 min.)

1. (1 stor medicinbold)

- Skrå mavebøjninger på stor bold med medicinbolden over hovedet. 2x40.

2. (1 vægtstang af 30 kg)

- Lav dybe squat eksplosivt og slut hver gentagelse af med afvikling i fodled så du hopper højt og vender 90 grader. 1 x 10 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. 2x15

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. 3x5

5. (fodbold + liggeunderlag)

- Ryg liggende med bøjede knæ og bolden mellem knæene. Klem sammen på bolden i 30 sekunder mens du laver mavebøjninger 5 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 2x15.

7. Zig-Zag

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

8. (stepbænk + 25 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. Armgang

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. 2 x 5

11. (vægtstang 30 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