

Egentreningsprogram 1

Basis Utholdenhet/Styrke - 100 minutter

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor/Kommentar																	
45 min	Progressiv langkjøring	<p>Start rolig jogging, økt farten forsiktig progressivt. Etter 20 minutt snur du og løper tilbake, da skal du bruke mindre tid tilbake.</p> <p>På slutten, siste 5 minutter, har du tilnærmet maks fart.</p> <p>Rolig nedjogging.</p>	<p>Finn terreng som er mest mulig flatt, baksideveien er fin. Unngå ei løype som har bakker der du må begynne å gå.</p> <p>Bygger veldig godt stayerevne i hodet og fysisk utholdenhet</p>																	
15 min	Uttøying	Tøye ut store muskelgrupper.	Tøye muskelgrupper før styrke.																	
30 min	Styrkesirkel	<p>3 runder med 8 styrkeøvelser, fordelt på 30 sek jobb og 15 sek pause pr øvelse – og hver runde avsluttes med 60 sek jobb i «Planken». 2 min pause etter hver runde.</p> <table border="1"><tbody><tr><td>1. Diagonalutslag</td><td>30 sek jobb, 15 sek pause</td><td rowspan="8">Kjernemuskelatur/Fiksering Mage og rygg Armer/bryst, og mage/rygg Kjernemuskelatur/Fiksering Kjernemuskelatur/Fiksering Vertikal spenst og balanse Vertikal spenst og balanse Kjernemuskelatur/Fiksering</td></tr><tr><td>2. Sit-ups</td><td>30 sek jobb, 15 sek pause</td></tr><tr><td>3. Push-ups</td><td>30 sek jobb, 15 sek pause</td></tr><tr><td>4. Sidehev, høyre</td><td>30 sek jobb, 15 sek pause</td></tr><tr><td>5. Sidehev, venstre</td><td>30 sek jobb, 15 sek pause</td></tr><tr><td>6. Knebøy, høyre</td><td>30 sek jobb, 15 sek pause</td></tr><tr><td>7. Knebøy, venstre</td><td>30 sek jobb, 15 sek pause</td></tr><tr><td>8. Planken</td><td>60 sek jobb, 2 min pause</td></tr></tbody></table>	1. Diagonalutslag	30 sek jobb, 15 sek pause	Kjernemuskelatur/Fiksering Mage og rygg Armer/bryst, og mage/rygg Kjernemuskelatur/Fiksering Kjernemuskelatur/Fiksering Vertikal spenst og balanse Vertikal spenst og balanse Kjernemuskelatur/Fiksering	2. Sit-ups	30 sek jobb, 15 sek pause	3. Push-ups	30 sek jobb, 15 sek pause	4. Sidehev, høyre	30 sek jobb, 15 sek pause	5. Sidehev, venstre	30 sek jobb, 15 sek pause	6. Knebøy, høyre	30 sek jobb, 15 sek pause	7. Knebøy, venstre	30 sek jobb, 15 sek pause	8. Planken	60 sek jobb, 2 min pause	<p>Øke styrke og forbedre motorikk og balanse for bruk i fotball.</p>
1. Diagonalutslag	30 sek jobb, 15 sek pause	Kjernemuskelatur/Fiksering Mage og rygg Armer/bryst, og mage/rygg Kjernemuskelatur/Fiksering Kjernemuskelatur/Fiksering Vertikal spenst og balanse Vertikal spenst og balanse Kjernemuskelatur/Fiksering																		
2. Sit-ups	30 sek jobb, 15 sek pause																			
3. Push-ups	30 sek jobb, 15 sek pause																			
4. Sidehev, høyre	30 sek jobb, 15 sek pause																			
5. Sidehev, venstre	30 sek jobb, 15 sek pause																			
6. Knebøy, høyre	30 sek jobb, 15 sek pause																			
7. Knebøy, venstre	30 sek jobb, 15 sek pause																			
8. Planken	60 sek jobb, 2 min pause																			
10 min	Avslutning	Rolig jogg, nesten gå tempo, med lange steg for å strekke ut – deretter god uttøying. Tøye muskler som har blitt brukt under styrke/motorikk trening.	Strekke ut muskler, og få avspenning i kropp og muskelatur.																	