

Egentreningsprogram 2

Intervall/Styrke - 75 minutter

Tid	Hva	Hvordan	Hvorfor/Kommentar
15 min	Oppvarming	Start med rolig jogg. Løp 'lett' og tenk teknikk.	Bein og armer skal beveges i fartsretning og ha naturlig pendel.
10 min	Intervall	Kortintervall (10 drag à 40 sekund). Finn en flat strekning på minimum 200 meter. Kjør drag på 40 sek, med hvile på 20 sekund mellom hvert drag. Stå i ro under hvile. Forsøk å oppnå samme lengde på siste drag som på første drag, og målet er 200 meter pr drag.	Tenk teknikk på hvert drag. Farten skal være ca 90% av maks. Denne økta krever litt tilvenning for å finne farten, men det kommer etter hvert. Fokus på løpsteknikk, armer og bein i fartsretning. Markert beinframføring, nesten så det blir høye kneløft.
10 min	Nedjogging	Rolig nedjogging	Jogg rolig slik at du blir klar til å kjøre styrke/stabilitetstrening.
30 min	Styrkesirkel	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. <ol style="list-style-type: none">1. Diagonalutslag2. Sit-ups3. Push-ups4. Sidehev, høyre5. Sidehev, venstre6. Knebøy, høyre7. Knebøy, venstre8. Planken	Øke styrke og forbedre motorikk og balanse for bruk i fotball. Kjernemuskelatur/Fiksering Mage og rygg Armer/bryst, og mage/rygg Kjernemuskelatur/Fiksering Kjernemuskelatur/Fiksering Vertikal spenst og balanse Vertikal spenst og balanse Kjernemuskelatur/Fiksering
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.