

1. Intro del 1 løpsøvelser



2. Parvis løp

2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



3. Jogg med hofterotasjon

2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter inn i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



4. Jogg med hofterotasjon 1

2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter ut i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



5. Jogg og sideveis

2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Sideveis fotarbeid en hel runde rundt hverandre
- Husk å være på tå
- Lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær
- 2 ganger



6. Jogg med rotasjon

2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



7. Jogg og skulder mot hverandre

2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Hopper mot hverandre sideveis, skulder mot skulder
- To-beins landinger med knær over tær
- 2 ganger



8. Jogg med revers

2 ganger

- Hurtige løp mot det andre kjegleparet
- Rygg en kjegle tilbake med hurtig frekvens
- Hold knær og hofter lett bøyd
- 2 ganger



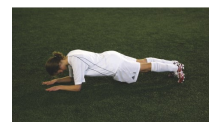
9. Intro del 2 styrke, spense og balanse



10. Benken - statisk

🕒 2 x 20 sek på hvert bein

- Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene
- Trekk "navlen inn"
- Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen
- Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen



11. Sidehev - statisk

🕒 3 x 20 sek

- Løft overkroppen slik at du kan hvile på arm og kne
- Øvre skulder, hofta og kne skal danne en linje
- Hold stillingen
- 3 x 20 sek på hver side



12. Nordic Hamstring

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Overkroppen skal være helt strak
- Fall rolig frem så langt du klarer
- Brems bevegelsen med muskulaturen på baksiden av lårene
- Ta i mot med armene og skyv opp igjen



13. Sideliggende hofteadduksjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Bøy det øverste benet og støtt kneet i bakken
- Løft det underste benet rett opp og ned
- Prøv å holde foten horisontal
- Sakte tempo
- 3 x 8-16 repetisjoner



14. Ettbeins balanse - hold ballen 1

🕒 To-beins landinger med knær over tær

- Øvelsen kan varieres ved at balen kan føres rundt midjen og under motsatt kne
- Tyngden ligger på fremre del av foten
- Husk kne over tå posisjon
- 2 x 20 sek på hvert bein



15. Knebøy - med tåhev

🕒 3 x 20 sek

- Fotene med hoftebreddes avstand
- Bøy rolig ned og løft litt raskere opp igjen, avslutt med tåhev
- Bøy rolig ned og løft litt raskere opp igjen, avslutt med tåhev
- 3 x 20 sek



16. Spensthopp - rett opp

🕒 3 x 20 sek

- Sats og hopp eksplosivt rett opp fra en 90 graders knebøystilling
- Land myk
- Hold stabile hofter og knær over tær
- 3 x 20 sek



17. Stigningsløp

🕒 2 ganger

- Aksellerer til toppfart
- 20-30 meter
- 2 ganger



18. Sprunglauf

🕒 2 ganger

- Utfør sprunglauf med høye kneløft, annethvert bein. Land myk på forfoten
- Bruk armsving aktivt under hoppene (motsatt arm og bein)
- Hold kne over tå
- 20-30 meter
- 2 ganger



19. Løp med finte

🕒 2 ganger

- Jog 4-5 skritt, gjør en finte og en retningsforandring
- Akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet før du bremser opp og tar en ny finte
- 2 ganger



1. Parvis løp

🕒 2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



2. Jogg med hofterotasjon

🕒 2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter inn i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



3. Jogg med hofterotasjon 1

🕒 2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter ut i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



4. Jogg og sideveis

🕒 2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Sideveis fotarbeid en hel runde rundt hverandre
- Husk å være på tå
- Lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær
- 2 ganger



5. Jogg med rotasjon

🕒 2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



6. Jogg og skulder mot hverandre

🕒 2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Hopper mot hverandre sideveis, skulder mot skulder
- To-beins landinger med knær over tær
- 2 ganger



7. Jogg med revers

🕒 2 ganger

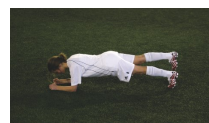
- Hurtige løp mot det andre kjegleparet
- Rygg en kjege tilbake med hurtig frekvens
- Hold knær og hofter lett bøyd
- 2 ganger



8. Benken - vekslende bein

🕒 3 x 20 sek

- Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene
- Trekk "navlen inn"
- Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen
- Løft annenhvert bein vekselvis og hold i 2 sek
- 3 x 20 sek



9. Sidehev - dynamisk

🕒 3 x 20 sek på hver side

- Løft overkroppen slik at du kan hvile på arm og kne
- Øvre skulder, hofte og kne skal danne en linje
- Øvre skulder, hofte og kne skal danne en linje
- 3 x 20 sek på hver side



10. Nordic Hamstring

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Overkroppen skal være helt strak
- Fall rolig frem så langt du klarer
- Brems bevegelsen med muskulaturen på baksiden av lårene
- Ta i mot med armene og skyv opp igjen



11. Ettbeins balanse - kast ball med partner

🕒 2 x 20 sek på hver bein

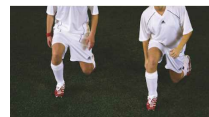
- Du og medspiller står ca. 2-3 meter fra hverandre
- Tyngden ligger på fremre del av foten
- Husk kne over tå posisjon
- 2 x 20 sek på hvert bein



12. Knebøy - gående utfall

🕒 3 x 20 sek

- Gå sakte fremover
- For hvert skritt skal du ned i en dyp Telemarkstilling
- Hold balansen med kne over tå
- 3 x 20 sek



13. Spensthopp - sidelengs

🕒 3 x 20 sek

- Hopp ca 1 meter sidelengs fra det ene beinet til det andre
- Land mykt med kne over tå og stabile hofter
- Unngå å la knær falle innover
- Gjennvin balansen før hvert hopp
- 3 x 20 sek



14. Stigningsløp

🕒 2 ganger

- Aksellerer til toppfart
- 20-30 meter
- 2 ganger



15. Sprunglauf

🕒 2 ganger

- Utfør sprunglauf med høye kneløft, annethvert bein. Land myk på forfoten
- Bruk armsving aktivt under hoppene (motsatt arm og bein)
- Hold kne over tå
- 20-30 meter
- 2 ganger



16. Løp med finte

🕒 2 ganger

- Jogg 4-5 skritt, gjør en finte og en retningsforandring
- Akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet før du bremser opp og tar en ny finte
- 2 ganger



17. Copenhagen Adduction kort

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Partner holder rundt kneet
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo
- 3 x 6-8 repetisjoner



1. Parvis løp

🕒 2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



2. Jogg med hofterotasjon

🕒 2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter inn i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



3. Jogg med hofterotasjon 1

🕒 2 ganger

- Stopp opp ved hver kjegle
- Løft opp kne
- Roter ut i hoften
- Veksle mellom høyre og venstre fot
- 2 ganger



4. Jogg og sideveis

🕒 2 ganger

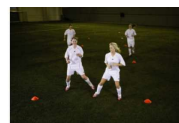
- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Sideveis fotarbeid en hel runde rundt hverandre
- Husk å være på tå
- Lavt tyngdepunkt og bøy i hofter og knær
- 2 ganger



5. Jogg med rotasjon

🕒 2 ganger

- Farten kan variere etter hvert som spillerne blir varme
- 20-30 m
- 2 ganger



6. Jogg og skulder mot hverandre

🕒 2 ganger

- Sideveis fotarbeid 90 grader innover og møtes på midten
- Hopper mot hverandre sideveis, skulder mot skulder
- To-beins landinger med knær over tær
- 2 ganger



7. Jogg med revers

🕒 2 ganger

- Hurtige løp mot det andre kjegleparet
- Rygg en kjege tilbake med hurtig frekvens
- Hold knær og hofter lett bøyd
- 2 ganger



8. Benken - ett bein

🕒 3 x 20 sek

- Ligg på magen og støtt deg opp på underarmene
- Trekk "navelen inn"
- Kroppen skal være rett, unngå svai i ryggen
- Løft det ene beinet noen cm og hold stillingne i 20-30 sek
- 3 x 20 sek



9. Sidehev - med beinbevegelse

🕒 3 x 20 sek på hver side

- Løft overkroppen slik at du kan hvile på arm og kne
- Øvre skulder, hofte og kne skal danne en linje
- Løft øverste bein og beveg beinet opp og ned
- 3 x 20 sek på hver side



10. Nordic Hamstring

🕒 3 x 3-5 repetisjoner

- Overkroppen skal være helt strak
- Fall rolig frem så langt du klarer
- Brems bevegelsen med muskulaturen på baksiden av lårene
- Ta i mot med armene og skyv opp igjen



11. Ettbeins balanse - forstyrr partner

🕒 2 x 20 sek på hvert bein

- Forstyrr partneren gjennom å dytte han/henne i ulike retninger
- Tyngden ligger på fremre del av foten
- Husk kne over tå posisjon
- 2 x 20 sek på hvert bein



12. Ettbens knebøy

🕒 2 x 20 sek på hvert bein

- Bøy rolig så lant ned til 90 grader i kneet som du kommer
- Løft litt raskere opp
- Hold kne over tå
- 2 x 20 sek på hvert bein



13. Spensthopp - firkant

🕒 3 x 20 sek

- Varier mellom å hoppe frem og tilbake
- Fra side til side og diagonalt i "firkanten"
- Land mykt på forfoten med kne over tå
- 3 x 20 sek



14. Stigningsløp

🕒 2 ganger

- Aksellerer til toppfart
- 20-30 meter
- 2 ganger



15. Sprunglauf

🕒 2 ganger

- Utfør sprunglauf med høye kneløft, annethvert bein. Land myk på forfoten
- Bruk armsving aktivt under hoppene (motsatt arm og bein)
- Hold kne over tå
- 20-30 meter
- 2 ganger



16. Løp med finte

🕒 2 ganger

- Jogg 4-5 skritt, gjør en finte og en retningsforandring
- Akselerer og sprint 5-7 skritt med høy intensitet før du bremser opp og tar en ny finte
- 2 ganger



17. Copenhagen Adduction lang

🕒 3 x 6-8 repetisjoner

- Partner holder rundt ankelen
- Kroppen heves fra bakken samtidig som nederste ben løftes
- Rett linje gjennom kroppen
- Sakte tempo
- 3 x 6-8 repetisjoner

