



Vedlagt ligger en ukeplan som kan benyttes i forbindelse med egentrening de neste ukene. Dette er ingen fasit på hvordan du bør legge opp treningene fremover, men er tenkt å være til hjelp på hvordan en kan sette opp treningene i løpet av en uke. Kanskje blir du også inspirert til å lage ditt eget treningsprogram? Det viktigste er uansett at du får trent og at du kan glede deg over å spille fotball/håndball både under og etter denne perioden.

I tillegg finner du to styrke-, et skadeforebyggende- og utholdenhetstreningprogram i dette dokumentet. Styrke- og skadeforebyggende treningsprogrammene er lagt ut på YouTube-siden vår som du kan benytte deg av, <https://www.youtube.com/user/TValtaif/featured>. Andre videoer med øvelser er også lagt ut som du kan benytte deg av. Lenkene til de ulike øktene og øvelser finner du på lenkene på siste side (side 4). Mens utholdenhetsprogrammet er satt opp slik at det skal kompensere for aspekter av fotball/håndballtreningen du går glipp av i disse dager.

Mengden trening er delt opp i aldergruppene 12-15 år og 16-19 år. Programmet kan også brukes av yngre og eldre deltakere, men juster mengden etter nivå.

HUSK Å LYTT TIL KROPPEN! Den sier klart ifra når treningsbelastningen er for stor. Noen dager kan det være greit å ta helt fri treningen, mens andre dager kan det være så enkelt som å ta ned mengden på det man gjør om man er sliten. Slike tiltak kan være med på å øke kvaliteten på treningen din og samtidig redusere skaderisikoen.

Husk å følge retningslinjene til FHI/NFF og de lokale retningslinjene i ditt nærområde/anlegg. Man kan fortsatt utvikle seg som fotballspiller.

Sett deg et mål! Hva ønsker du å bli bedre på til uka? Ved å være tydelig med seg selv på disse to punktene og ved å være kreativ, kan man finne mange bra løsninger på treningsfronten denne perioden.

Lykke til med egentreningen!

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag/Søndag
FYSISK TRENING	<p>UTHOLDENHET</p> <p>10min Oppvarming XXmin Repeterte sprinter - <u>12-15</u>: 2x 8x30-40m - <u>16-19</u>: 3x 7x40m 5min Nedjogg</p> <p>De repeterte sprintene kan kjøres på flatmark som i bakker. Det viktigste er at det blir gjennomført med maksimal innsats. Start hver 30sek og 3-5min pause etter hver runde (7-8. sprint)</p>	<p>SPENST/STYRKE</p> <p>Styrke #1 - Se vedlegg</p>	<p>UTHOLDENHET</p> <p>10min Oppvarming XXmin Korte intervaller - <u>12-15</u>: 2-3x 10x 15/15 - <u>16-19</u>: 3x 10x 15/15 5min Nedjogg</p> <p>Intervallene kan kjøres på flatmark som i bakker. 15/15 står for 15sek arbeid med høy intensitet etterfulgt av 15sek pause. Etter hver runde (8-10 drag), så har du en lenger pause på 3-4min.</p>		<p>SPENST/STYRKE</p> <p>Styrke #2 - Se vedlegg</p>	<p>UTHOLDENHET SKADEFOREBYGGENDE</p> <p>10min Oppvarming XXmin Lengre intervaller - 12-15: 3x 3-4min - 16-19: 4x 3-5min 5min Nedjogg</p> <p>Skadeforebyggende - Se vedlegg</p> <p>Intervallene kan kjøres på flatmark som i bakker, men gjennomføres med høy intensitet. Etter hvert intervall følger en pause på 2-3min.</p>
FOTBALL/HÅNDBALL	Teknikktrening og lek	Teknikktrening og lek	Teknikktrening og lek		Teknikktrening og lek	Teknikktrening og lek
VIDEO		<p>Se en kamp/klipp av favorittspilleren din (helst i samme posisjon som deg selv). Plukk ut 5 offensive og 5 defensive klipp der du mener h*n gjør en god jobb.</p> <p>Hva kan du lære av disse klippene? Hvordan kan du ta dette i bruk i egen trenings- og kamphverdag? Kan du øve på noe av dette nå?</p>			<p>Se en kamp/klipp av en god spiller (uansett posisjon). Plukk ut 5 offensive og 5 defensive klipp der du mener h*n gjør en god jobb.</p> <p>Hva kan du lære av disse klippene? Hvordan kan du ta dette i bruk i egen trenings- og kamphverdag? Kan du øve på noe av dette nå?</p>	
SAMTALE	<p>Prat med en kompis, foreldrene dine eller treneren om hvordan dagens trening var.</p> <p>Hva var bra, hva var ikke så bra og hva kan du gjøre for å være enda bedre neste gang?</p>		<p>Prat med en kompis, foreldrene dine eller treneren om hvordan dagens trening var.</p> <p>Hva var bra, hva var ikke så bra og hva kan du gjøre for å være enda bedre neste gang?</p>		<p>Prat med en kompis, foreldrene dine eller treneren om hvordan dagens trening var.</p> <p>Hva var bra, hva var ikke så bra og hva kan du gjøre for å være enda bedre neste gang?</p>	

#1 STYRKEPROGRAM

Øvelsene i samme bokstav kategori kjøres som en sirkel økt, gå fra øvelse til øvelse. Etter å ha gjennomført hver runde, etterfølger en pause på 2-3min før du starter på neste runde.

Runde 1/3

A1) Spenst hopp (vertikalt)

- 12-15: 3x 3-5 hopp
- 16-19: 4x 3-5 hopp

A2) Pushups m/ motstand

- 12-15: 3x 3 rep
- 16-19: 3x 5 rep

A3) Planke utstrekk

- 12-15: 3x 3 rep
- 16-19: 3x 3-5 rep

Runde 2/3

B1) 1-benshopp

- 12-15: 3x 4 hopp
- 16-19: 4x 5 hopp

B2) Roing

- 12-15: 2x MAX
- 16-19: 3x MAX

B3) Sideplanke m/ motstand

- 12-15: 2x 6-10sek
- 16-19: 3x 6-10sek

Runde 3/3

C1) 1-bensknepøy

- 12-15: 3x 3 rep pr fot
- 16-19: 3x 3-5 rep pr fot

C2) Skulderpress

- 12-15: 2x MAX
- 16-19: 3x MAX

C3) Tåhopp

- 12-15: 3x 10-15 hopp
- 16-19: 4x 10-15 hopp

#2 STYRKEPROGRAM

Øvelsene i samme bokstav kategori kjøres som en sirkel økt, gå fra øvelse til øvelse. Etter å ha gjennomført hver runde, etterfølger en pause på 2-3min før du starter på neste runde.

Runde 1/3

A1) Fallhopp

- 12-15: 3x 3-5 hopp
- 16-19: 4x 3-5 hopp

A2) Dragon Fly

- 12-15: 3x 3-5 rep
- 16-19: 3x 3-8 rep

A3) Skulderpress

- 12-15: 2x 3-8 rep
- 16-19: 3x 3-8 rep

Runde 2/3

B1) Bulgarsk utfall m/ hopp

- 12-15: 3x 3-5 hopp pr fot
- 16-19: 4x 3-5 hopp pr fot

B2) Pullups

- 12-15: 2x MAX
- 16-19: 3x MAX

B3) Sideplanke m/ motstand

- 12-15: 2x 6-10sek
- 16-19: 3x 6-10sek

Runde 3/3

C1) Hofteløft m/ motstand

- 12-15: 3x 3-5 rep (pr fot)
- 16-19: 4x 3-8 rep (pr fot)

C2) Pushups m/ klapp

- 12-15: 3x 4-8 rep
- 16-19: 3x 8-12 rep

C3) Planke på en fot/hånd

- 12-15: 2x 2-3 løft pr side (arm/fot)
- 16-19: 3x 2-3 løft pr side (arm/fot)

C4) Tåhopp

- 12-15: 3x 10-15 hopp
- 16-19: 4x 10-15 hopp

SKADEFOREBYGGENDE

Kjør en runde av alle øvelsene og deretter kjør neste runde av alle øvelsene. På siste side finner du også lenker til skadeforebyggende øvelser som kan gjennomføres med strikk.

Fotball/Håndball

Nordic Quadriceps

- 12-15: 1-2x 3-5 rep
- 16-19: 2x 3-5 rep

Hofteløft m/ motstand

- 12-15: 2x 3-5 rep
- 16-19: 2-3x 3-5 rep

Nordic Hamstrings

- 12-15: 1-2x 3-5 rep
- 16-19: 2x 3-5 rep

Lyskehev (Copenhagen Adduktor)

- 12-15: 1-2x 4-8 rep
- 16-19: 2x 6-12 rep

Hofte abduksjon m/ motstand

- 12-15: 1-2x 3-5 rep
- 16-19: 2x 3-5 rep

Hoftebøyer m/ motstand

- 12-15: 1-2x 3-5 rep
- 16-19: 2x 3-5 rep

Y-balanse

- 12-15: 1 runde pr fot
- 16-19: 1 runde pr fot

Håndball

Stående Y-fall

- 12-15: 2x 6-12 rep
- 16-19: 3x 6-12 rep

Rotator Cuffs (inn-ut)

- 12-15: 2x 6-12 rep
- 16-19: 3x 6-12 rep

STYRKEPROGRAM #1

- https://www.youtube.com/watch?v=A_b8j9deumo

STYRKEPROGRAM #2

- <https://www.youtube.com/watch?v=14V3QxSDrjk>

SKADEFORBEGGENDE PROGRAM – FOTBALL

- <https://www.youtube.com/watch?v=oqWvnklZQoo>

SKADEFORBEGGENDE PROGRAM – HÅNDBALL

- https://www.youtube.com/watch?v=E2D3F_Mks8o

SKADEFORBEGGENDE OG AKTIVERING MED STRIKK

- https://www.youtube.com/watch?v=-cdOP_sreMQ

