

Hjemmeprogram til U13P (3 gange om ugen)

Træningspas 1 – Ben og baglår

Opvarmning (5 min)

- 30 sek. høje knæløft
- 30 sek. hælspark
- 30 sek. sideløb
- 30 sek. hop på stedet
- Gentag 2 gange

Styrke (3 runder)

1. Squat – 15 gentagelser
2. Walking lunges – 12 skridt pr. ben
3. Glute bridge – 20 gentagelser
4. En-bens glute bridge – 10 pr. ben
5. Planke – 45 sekunder

Løb

- 6 x 100 meter sprint
 - Gå tilbage som pause
-

Træningspas 2 – Skuldre, knæstabilitet og core

Opvarmning (5 min)

- Armcirkler frem og tilbage
- Let jogging
- Høje knæløft
- Skihop

Styrke (3 runder)

1. Armbøjninger (på knæ eller tæer) – 10-15 stk.
2. Pike push ups 5-8 stk.
3. Sideplanke – 30 sek. pr. side
4. Bulgarian split squat – 10 pr. ben

5. Wall sit – 45 sekunder
6. Superman – 15 gentagelser

Løb

Interval:

- 20 sek. hurtigt løb
- 40 sek. gang/jog

Gentages 10 gange.

Træningspas 3 – Eksplosivitet og håndboldstyrke

Opvarmning (5 min)

- Let løb
- Hop på stedet
- Knæløft
- Sidelæns bevægelser

Styrke (3 runder)

1. Squat jumps – 10 stk.
2. Skøjteløber-hop (side til side) – 12 pr. side
3. Step-ups på trappe eller bænk – 12 pr. ben
4. Nordic hamstring (med hjælp fra forælder eller sofa) – 6-8 stk.
5. Planke med skulderklap – 20 klap