# Sommertreningsprogram for NIF Keeperforum

Hovedhensikten med dette treningsprogrammet er å beholde både styrke, spenst og smidighet gjennom sommerferien, slik at vi er godt forberedt til håndballtreningene starter opp igjen i august/september.

Programmet bør gjøres 2-3 ganger pr uke og er lagt opp med 3 moduler som kan settes sammen på ulike vis ved at man gjør 2 av modulene hver gang (f.eks A+B, A+C, B+C)

Modul D – Smidighet må gjøres etter hver trening

Dersom man ikke har anledning til å gjennomføre programmet, er jogging (20 minutter eller mer), svømming, sykkelturer eller gåturer i skogen/på fjellet gode alternativer til dette programmet.

**OPVARMING:**

Det viktig med oppvarming før du starter med øvelsene, her er tre forslag

* Løp 10-15 minutter
* 10 min oppvarming med hoppetau: (5x1 min, 1 min hvile)
* Dynamisk stretching

**A: STYRKETRENING**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Øvelse** | **Antall sett x Antall rep.** | **Kommentar** |
| Knebøy | 4 x 8 -10 | Føttene skal være like brede som skuldrene, tærne peke rett frem. Med rett rygg «sette seg ned» til knærne er i 90 grader før man reiser seg opp igjen |
| Armhevinger  (Push-up) | 4 x 12 – 15 | Varier gjerne bredden på hendene fra helt smalt til så bredt du klarer. De som ikke har tatt mange push-ups tidligere kan gjerne ha knærne i bakken, eller ta så mange push-up du orker pluss én til (til ære for trenerne ☺) |
| Sit-ups | 4 x 12 - 15 | Varier med å ha fotsålen i bakken med knekk i knærne, løfte opp fotsålen med 90-graders vinkel i hofte og knær. Hvis 12 repetisjoner er for mange, må vi trene mer ☺ |
| Rygghev | 4 x 12 - 15 | Hold øvre posisjon i noen sekunder før du slipper deg ned igjen. Viktig å hå holde nakken strak (se ned i bakken/gulvet) under hele øvelsen |

Pauser: ca. 90 sek mellom settene

**B: SPENST- TRENING:**

Det er ikke meningen å kjøre alle 5 øvelser, så velg 2-3 som du bytter på å gjøre

**Øvelse 1:**

Spensthopp med samlende ben.

-Trekk bena helt opp til bryst.

-Eksplosivt.

For spillere som ikke har hatt så mye spentstrening før:

5x5 hopp med 15 sek. pause.

For «garvede» hoppere:

3x10 hopp med 15 sek. pause.

Kjøres: 2 ganger i uka.

**Øvelse 2:**

Lengdehopp med samlede bein/fremover:

3x10 hopp.

30 sek. pause

**Øvelse 3:**

3-skritt hopp med samlede bein («3 steg»).

3x9 hopp

30 sek. pause

**Øvelse 4:**

Hopp over hekk: (25-45 cm høyde).

Hoppe sidelengs over i 30 sek.-flest mulig hopp!

ELLER:

Hopp opp på kasse

**Øvelse 5:**

A) 100 meter «sprunglauf»/indianerhopp

2x100 meter.

ELLER:

B) 10 hopp venstre ben: 50 meter

10 hopp høyre ben: 50 meter

Eller:

Kombinere 2 hopp på venstre ben og 2 hopp på høyre ben: 50 meter.

**C: FOTARBEID**

Lag eller tegn opp en stige-formet figur på bakken som er ca 10-12 ruter (30 x 30 cm). Bruk gjerne kritt, pinner, tau eller lignende, men ikke bruk en virkelig stige (fort gjort å snuble og slå seg – og det vil vi unngå)

Vi har kjørt mange forskjellige variasjoner av fotarbeid i stige på treningene, så her kan du selv jobbe med dine favorittøvelser f.eks:

* 2 steg i hver rute med forflytning fremover
* 3 steg i hver rute med forflytning fremover
* 2 steg i hver rute, med sidesteg ut og inn igjen med forflytning fremover
* 2 steg i hver rute + 2 steg i neste rute + 2 tilbake, deretter 2 + 2 fremover + 2 tilbake osv
* 2 steg i hver rute med forflytning sidelengs
* Annethvert ben i annenhver rute med forflytning sidelengs
* Hopp med samlede ben i hver rute, variasjoner med vridning/rotasjon i hoftene mellom hvert hopp
* Lag din egen øvelse, som du lærer oss når vi samles igjen etter sommeren ☺

Kjør 3 sett med 3–4 øvelser

30 sekunder pause mellom hver sett og 90 sekunder pause mellom hver øvelse

**D: SMIDIGHET**

Stretching og uttøying etter hver trening er viktig – Alle favorittøvelsene til Alex bør gjøres etter hver trening, så unngår vi skader og er smidige og klare for en ny sesong når vi treffes igjen i august/september

Husk i tillegg å ha tid til masse bading, soling og fine feriedager og ikke minst å spise masse is

God Sommer