

Treningsprogram 12-15 år

Her er et forslag til treningsprogram som kan utføres hjemme og utendørs.

Uke	Dag	Økter
1	Mandag	
	Tirsdag	Styrke + mobilitet
	Onsdag	
	Torsdag	Utholdenhet 1 time, lav intensitet
	Fredag	
	Lørdag	Intervaller, middels til høy intensitet
	Søndag	
2	Mandag	
	Tirsdag	Styrke + mobilitet
	Onsdag	
	Torsdag	Utholdenhet 1 time, lav intensitet
	Fredag	
	Lørdag	Bakkeløp, middels til høy intensitet
	Søndag	

Kommentar til øktene:

Styrke + bevegelse

- Se vedlagt program for 12-15år
 - o Rekkefølgen på øvelsene kan endres, om man ønsker en effektiv treningsøkt kan man kjøre: en serie med knebøy, en serie med situps, en serie med knebøy osv.
- Økten gjennomføres slik:
 - o Oppvarming 10min (se eget program for tips til oppvarming)
 - o Styrketrening 40min
 - o Mobilitet 10min
- Er øvelsene for lette – vær kreativ og lag dine egne vekter, f.eks flasker med vann/sand/jord, bag/sekk med bøker, diverse verktøy osv.
- Usikker på øvelsen – nederst på programmet finner du QR-kode med link til video av øvelsene.

Utholdenhet 1 time, lav intensitet

- I denne økten skal du ha lav intensitet. Det betyr at du kan prate mens du holder på og at du orker å holde på uten å ta mange pauser underveis i økten.
- Du velger selv om du vil løpe, sykle, gå på ski eller trene på romaskin.

Intervaller, middels til høy intensitet

- Her skal du ha høyere intensitet enn utholdenhetsøkten. Under intervallene skal du bli andpusten. Det betyr at du kan prate underveis, men at det er vanskelig å si fulle setninger uten å måtte trekke pusten.
- Det er viktig at du varmer opp FØR du begynner med intervallene
- Intervallene kan gjøres på sykkel, romaskin, langrenn eller ved å løpe
- Økten gjennomføres slik:
 - o Oppvarming 15-20min
 - Start rolig og så øk intensiteten gradvis
 - o Intervaller
 - 3min x 4
 - 1 min pause mellom hver intervall
 - Her skal du holde omtrent samme tempo på alle de 4 intervallene. Derfor er det viktig å ikke starte for fort.
 - o Avslutt med 10-15min og lav intensitet (pratetempo)

Bakkeløp, middels til høy intensitet

- Samme intensitet som intervalløkten.
- Velg en motbakke som er ganske bratt, sett et merke på bakken for hvor du skal starte og hvor du skal stoppe (ca 200meter eller 45 sek)
 - o Alternativt på tredemølle med 6% stigning eller på sykkel med moderat motstand.
- Økten gjennomføres slik:
 - o Oppvarming 25-30min
 - Start rolig og så øk intensiteten gradvis
 - o Bakkeløp
 - Løp opp til merket ditt, gå rolig ned igjen
 - Gjør dette 6 ganger. Så tar du en pause på ca 5min før du løper opp igjen 6 ganger. (Dersom du ønsker kan du evt gjennomføre en runde til med 6 løp opp bakken.)
 - o Avslutt med 10-15min og lav intensitet (pratetempo).

Lykke til med treningen!

Anette Melsom Myhre
Fysioterapeut/manuellterapeut

Vedlegg: Styrketreningsprogram

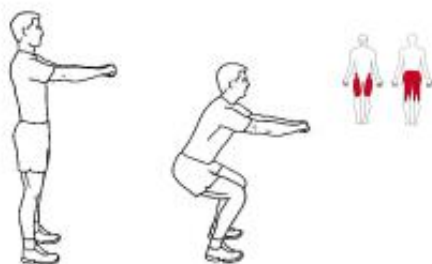
Anette Melsom Myhre

NSF 12-15 år

Av: Anette Melsom Myhre



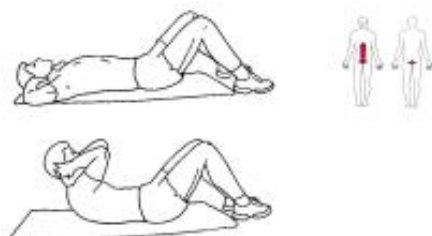
Styrketrening



1. Knebøy 1

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

Sett: 4 , Reps: 10



2. Sit up

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

Sett: 3 , Reps: 10



3. Utfall frem

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremses du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen. Bytt så ben.

Sett: 3 , Reps: 12



4. Seteløft

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Stram setemuskulaturen og løft sete opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt.

Obs! Ikke ta pause mellom hver repetisjon.

Sett: 4 , Reps: 15



Anette Melsom Myhre

NSF 12-15 år

Av: Anette Melsom Myhre



5. Ryggliggende ettbenssenk

Ligg på ryggen med 90° i hofter og knær. Press korsryggen ned i matten, hold ryggen i kontakt med gulvet under hele øvelsen.

Senk høyre fot og strekk benet ut. Bøy og hev benet opp til utgangsstillingen igjen.

Ikke senk benet lenger ned enn at du klarer å holde korsryggen i gulvet.

Sett: 4 , Reps: 8-10



6. Push up

Stå på føtter og hender med en strak kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

Alternativ: Pushups på knær

Sett: 4 , Reps: 6-8



7. Båten med rotasjon

Sitt på en matte med lett bøy i hofter og knær og begge hender foran kroppen. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra matten. Roter overkroppen rolig til annenhver side.

Tren i 45 sek, 10 sek pause. Gjør dette 4 ganger, så en lengre pause. Repeter dette 4 ganger.

Varighet: 45 sek, Pause: 10 sek, Sett: 4 , Reps: 4



8. Dips på en stol

Støtt deg mot stol med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.

Sett: 4 , Reps: 10



Vedlegg – forslag til oppvarmingsøvelser og mobilitetsøvelser

Anette Melsom Myhre
NSF mobilitet/oppvarming
Av: Anette Melsom Myhre



Her er noen forslag til oppvarmingsøvelser. Enkelte av disse kan også trenes i egen økt for bevegelse og mobilitet.



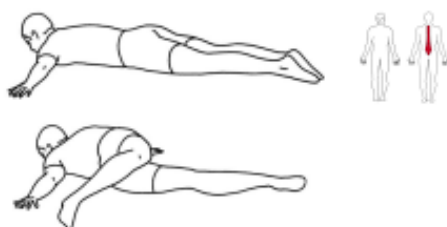
1. Spiderman med rotasjon

Stå i pushup-posisjon og plasser den ene foten på utsiden av hånden. Roter overkroppen mot det fremre beinet og strekk samtidig armen opp mot taket. Veksle mellom siden/armen.



2. Squat to stand m/rotasjon og strekk

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen frem og ta hendene mot bakken. Ta tak i tærne og dra hoften ned i huksittende med armene på innsiden av knærne. Press knærne ut mot siden hele tiden. Forsøk å rette opp ryggen så mye som mulig. Se på den ene håndflaten og strekk den opp mot taket før armen kontrolleres tilbake til midten før den andre armen føres opp mot taket. Når dette er gjennomført, løftes begge armene opp over hodet. Strekk kroppen opp fra huksittende med armene over hodet.



3. Skorpionen

Ligg på magen med strake ben og armene rett ut til siden. Løft opp det ene benet, roter kroppen over mot motsatt side og beveg foten ned mot gulvet. Armer og bryst ligger i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta til motsatt side.



4. Ryggliggende rotasjon av korsrygg

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Vend håndflatene ned og hold benene samlet. La knærne falle kontrollert til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.



Anette Melsom Myhre
NSF mobilitet/oppvarming
Av: Anette Melsom Myhre



5. Jumping jacks 2

Stå på gulvet med samlede ben og armene langs siden. Hopp ut til bred benstilling samtidig som du beveger strake armer ut til siden og opp over hodet. Hopp tilbake til utgangsstilling samtidig som du senker armene. Gjenta bevegelsen.



6. Skøytehopp raskt

Stå med hendene i siden. Hopp sideveis på annenvert ben



7. Jogge på stedet

Stå med rett rygg og avslappede skuldre. Bøy albuen og begynn å bevege armene fram og tilbake samtidig som du vekselvis løfter knærne. Jogg på stedet!



8. Løpe i trapper



Anette Melsom Myhre
NSF mobilitet/oppvarming
Av: Anette Melsom Myhre



9. Burpee

Start i en stående posisjon. Start bevegelsen ved å bøye knærne, sette hendene i bakken og strekke bena ut bak kroppen. Senk kroppen kontrollert men raskt ned til bakken og flytt føttene raskt inn under kroppen. Hopp opp fra en dyp knebøy posisjon og klapp over hodet med strake armer.

