

GOG U-18 PIGER: SOMMERFERIEN 2011

STYRKEPAS: Cirkeltræning

2-3 gange løb pr. uge!

Opvarmning: Ca. 10 min, (eks. sving/ sjiip / små løb / små hop / stræk)

Cirkeltræning

- 1. RYG BØJNINGER – Modsat arm og ben, 15 til hver, i alt 30**
- 2. MAVEN BØJNINGER – LIGE, 30 stk.**
- 3. ARME STRÆKNINGER – 4 positioner (4 i bred, 4 i smal, 4 i forskudt, 4 i forskudt modsat) i alt 20**
- 4. UDFALDSSKRIDT – 15 til hvert ben, i alt 30**
- 5. MAVEN BØJNINGER – SKRÅ, 15 til hver side, i alt 30**
- 6. RYG BØJNINGER (med flaske/bold) – 15 hver vej, i alt 30**
Armene er strakt frem, kroppen holdes oppe, mens armene føres ud og bagud hvor de mødes over ryggen/enden, hvor bolden føres fra den ene hånd til den anden.
- 7. Nordic 3 x 8 stk. (ligger på knæ går så langt ud man kan holder den lidt og falder ned på maven, tager fra på hænderne) Der skal side en på ens føder.**
- 8. BALLEN – 15 til hver, i alt 30**
Udgangsposition som når man skal tage arme strækninger, men fødderne er mod væggen, i stedet for i gulvet. – træk skiftevis højre og venstre knæ op til brystet.
- 9. SQUAT (dybe) – 30 stk.**
- 10. BALLEN – 15 til hver, i alt 30**
Udgangsposition som når man skal tage arme strækninger, men fødderne er mod væggen, i stedet for i gulvet. – træk skiftevis højre og venstre knæ op til brystet.
- 11. BJÆLKEN – 2 min**

"Træningsdagbog"

Noter:

Hvilke **dage** du styrker

Hvordan havde kroppen det: ☺ / : / ☹

	Uge 25	Uge 26	Uge 27
Man			
Tir			
Ons			
Tor			
Fre			
Lør			
Søn			

	Uge 28	Uge 29	Uge 30
Man			
Tir			
Ons			
Tor			
Fre			
Lør			
Søn			