



Vefsn-hopp

Treningsprogram sommer 2009

Dag 1: Oppvarming 5-10 min

Spent : 50-75 hopp

- **Fallhopp**
- **Hekkhopp**
- **Trappehopp**

Sats på hel fot Gå dypt (90 ⁰) Hvilepauser mellom serier á 10-15 hopp

Mellom hoppserier: Styrkeøvelser mage / rygg

Bevegelighet : 15 min "brutal tøying"

- **Ankel (bøyd og strakt kne)**
- **Bakside lår**
- **Innside lår**
- **Setemusklatur**

Tøy med 15-20 sek i ytterstilling- Press imot – slapp av – Tøy videre
--

Dag 2: Utholdenhet/generell styrke/bevegelighet

Rolig joggetur 30 min/ evt sykkel/fotball

Spent : 10 til 15 enkelthopp max- helfot/ evt BØYLE spent

Styrke – situps 30 sek

Knebøy 1 fot -30 sek

Andre fot 30 sek

Diagonalstrekk rygg

Armhev

Start med 2 runder – utvid gradvis opp til 4 runder

Pause på 30 sek mellom øvelser

Bevegelighet : Som dag 1

ekstra

Dag 3: Alternativ trening – fotball - sykkel – rulleskøyter – styrkerom

Bevegelighet som dag 1.

Eventuelt gjenta hele dag 1

Trener du fast og mer enn programmet foreslår – vær nøye på uttøying etter trening på dine spesielt stive ledd.

All trening/aktivitet er verdifull- så vær AKTIV.