# IRS SOMMERPROGRAM 2018

**Koordinasjon og balanse sommer 2018**

Laget av løperne på junisamlingen 2017.

-Oppvarming - løpe 10 minutter

### Koordinasjon:

-Stige øvelser:

•Jorda rundt (rotere 90 grader rundt foten)

•Krabbe (sidelengs med 2 føtter i hver rute)

•Strak - bøy ( strak fot utenfor stige og bøyd fot inni)

•Vals

### Balanseøvelser:

•fuglen (5x3) på hvert ben

•180 grader rundt (5x3) på hvert ben

•360 grader rundt (5x3) på hvert ben

•skøyte hopp (10x2)

•utfall ta på hel (10x2) (forlengs og baklengs ) •tå til hel ( 1min hver fot )

### Turning:

•Stupe kråke forlengs/baklengs (opp i hånd stående) •slå hjul •stå på henda Tøying

**Styrkeprogram sommer 2018**

Laget av løperne på junisamlingen.

### Mage rygg oppvarmingsprogram:

Situps:

20 nesten strake ben

20 Bena belt inntil hofta 20 Bena i 90 grader

20 opp å ta på tær (bena rett opp) 20 senke/heve ben, og løfte hofte 30 Stjerne

* + 30 alpinsitups (30 til hver side, og 30 rett frem)
  + 30 rygghev, se på hæl
  + 30 jack knife

### Planken

1. **Kyllingen eller hitlers hund**
2. **Ett bens knebøy, på bakken, på benk eller i trapp**
3. **Nordic hamstring, noen sitter på beina dine**
4. **Utfall, med noen på ryggen**
5. **Dips, på noen sine knær eller på en benk eller stol**

Hvis lett:

-sett bena opp på en annen stol

-noe tungt i fanget

-to bord og ha bena i lufta

### PushUps Smalere- vanlig- bredere

1. **Militærpress, med strikk eller noe tungt**
2. **Opptrekk til hake, med strikk eller noe tungt**
3. **Roing, noen holder en strikk som du drar i,**

**eller liggende på ryggen og trekker deg selv opp.**

**Spenst og hurtighet sommer 2018**

Laget av løperne på junisamlingen.

### Øvelser med utstyr

Hoppetau 1 min.\*5

Spurt med strikk 5\*10m 5\*20m 5\*50m Hockeyhopp i trapp (så mange trinn som mulig) \*5 Slalåmløype med stige i enden \*5

Ett bens hockeyhopp i trapp \*3 på hver side Hinderløype maks. 30 sek.\*5

Hopp med strikk 50\*5

### Øvelser uten utstyr

Doggis \*5

Ett bens hopp 10\*3 på hvert bein Sideveisløp mellom to streker \*6 Skøytehopp 10\*5

Spurter i bakke 5\*20m 5\*50m Hockeyhopp 20\*5

Firkantløp 4 runder\*5 Øst og Vest \*20

Øst og Vest

Man ligger på magen. Makker sier:

1. Spurt 10m Fram
2. Spurt 10m Bak
3. Ligge stille

Hvis man er alene så kan man legge til: (Venstre) Løpe sideveis

(Høyre) Løpe Sideveis

Doggis

Løpe til kjegle/flaske 1. og baklengs til start, så til kjegle/flaske 2. og tilbake, tilslutt til kjegle/flaske 3.

Firkantløp

Løpe mellom kjegler/flasker som står i en firkant. Spurt på annenhver kjegle/flaske og jogg i mellom.