**SOMMERPROGRAM**

**IRS u10**

****

**Styrkeopplegg:**

* Start med en liten oppvarmingsrunde (løpe i 10 min, eller sykle i 15-20)
* 10 spensthopp
* 50 situpsvarianten (10 med strake bein, 10 vanlige situps med bøyde bein, 10 med beina i 90 grader, 10 med beina rett Opp, og ta på tærne, og 10 med beina rett opp og heve opp og ned)
* 10 pushups- på knær eller tær
* 10 burpies
* 10 rygghev (ligg på magen, og løft bein og overkropp opp, hold i ca. 3 sekunder  
  **Dette er en runde, men foreslår at de tar den 2-3 ganger!**

**Avslutt med litt tøying.**

**Koordinasjon/ Balanse:**

Poenget med dette temaet, er å utfordre kroppen, derfor kan man være kreativ med øvelsene. Jeg skriver opp noen forslag til øvelser, så kan dere selv velge hvilke dere vil gjøre.

* Hoppe tau- jeg legger til en video med forskjellige måter å hoppe tau på.

<https://www.youtube.com/watch?v=epf_CkpjIZ4>

* Gå på line
* Balanser på enn ben, på line
* Hopp på trampoline, og øv på triks du ikke kan
* Balanser på gjerder
* Turn- øv på å stupe kråke, slå hjul, stå på henda, stå på hodet osv.

**Avslutt med litt tøying.**

**Spenst/Hurtighet:**

Start med en oppvarmingsrunde- løpe eller sykle i 10-20 min.

* Trappehopp
  + Løp så fort du kan opp en trapp (2 ganger)
  + Hink på høyre fot opp trappen (1 gang)
  + Hink på venstre fot opp trappen (1 gang)
  + Hockeyhopp opp trappen- Hopp opp og bli stående i dyp hockey i 3 sekunder før du hopper videre til neste trinn (2 ganger)
  + Skøytehopp- hopp så langt du kan fra side til side på hvert trappetrinn (2 ganger)
* Spurter
  + Mål opp en strekning på ca. 50-70 meter
  + Løp fra start til mål, så raskt du klarer. (Ta gjerne tiden for å se om tiden forbedrer seg for hver gang) (5 ganger)
  + Ligg på magen på startstreken, og løp fra den posisjonen til mål. (3 ganger)
  + Ligg på ryggen (3 ganger)
  + Sitt på rompa med ryggen mot startstreken (3 ganger)
* Stille lengde
  + Finn deg en gressplen eller flat bakke, og øv på stille lengde.
  + Mål gjerne lengdene, slik at man kan se forbedringer fra gang til gang.

**Avslutt med litt tøying.**

**Aerob:**

Start med en oppvarmingsrunde- løpe eller sykle i 10-20 min

* 4x4
  + Løp i relativt høy hastighet i 4 min
  + 2 min pause- gå eller jogge rolig
  + Løp i relativt høy hastighet i 4 min
  + 2 min pause- gå eller jogge rolig
  + Løp i relativt høy hastighet i 4 min
  + 2 min pause- gå eller jogge rolig
  + Løp i relativt høy hastighet i 4 min
  + 2 min pause- gå eller jogge rolig

**Avslutt med litt tøying.**

Hvis det er noen spørsmål, må dere gjerne sende meg en melding! Skal prøve å svare så fort jeg kan! Nummeret er 47717777- hvis det er noen som ikke har det!