**SOMMERPROGRAM**

 **IRS U12**

****

**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
	+ 10 med beina rett opp og heve opp og ned
* 10 pushups - på knær eller tær
* 50 utfall (25 pr. fot)
* 10 burpees (spenst hopp – ned på mage – opp igjen og gjenta)
* 10 rygg ups (hev, sjå mot høgre hel, så venstre hel og deretter opp før ein senker ned igjen og gjenta)
* **Dette er en runde, men foreslår at de tek den 3 ganger!**
* **Avslutt med tøying.**

**Koordinasjon/ Balanse:**

Poenget med dette temaet, er å utfordre kroppen, derfor kan ein vere kreativ med øvelsane. Eg skriver opp noen forslag til øvelser, så kan dykk selv velge kva dere vil gjøre.

* Hoppe tau- Eg 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 ikkje kan
* Balanser på gjerder
* Turn - øv på å stupe kråke, slå hjul, stå på henda, stå på hodet osv.

**Avslutt med tøying.**

**Spenst/Hurtighet:**

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

* Trappehopp
	+ Løp så fort du kan opp en trapp (3 ganger)
	+ Hink på høyre fot opp trappen (2 gang)
	+ Hink på venstre fot opp trappen (2 gang)
	+ Hockeyhopp opp trappen - Hopp opp og bli stående i dyp hockey i 3 sekunder før du hopper videre til neste trinn (3 ganger)
	+ Skøytehopp- hopp så langt du kan fra side til side på hvert trappetrinn (3 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 sjå om tida 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 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 tøying.**

Vist det er nokre spørsmål, må dykk gjerne sende meg ein epost! Skal prøve å svare så fort eg kan! Epost: anna.schoyen@hotmail.com