# IRS SOMMERPROGRAM 2018

*Videreutviklet sommerprogram laget av løperne på junisamling 2018*.



# Koordinasjon og balanse

Oppvarming - løpe 10 minutter

1. **Koordinasjon:**

*(Husk; øvelse gjør mester. Bruk tid på de øvelsene dere synes er krevende)*

Alle øvelsene under gjøres på en 10 meter lang bane. Øvelse frem – gå tilbake.

* + Høyre hånd på høyre fot bak, venstre hånd på venstre fot bak, høyre hånd på høyre lår foran, venstre hånd på venstre lår foran – x2
  + Kryss foran på lår, kryss bak på fot – x2
  + Kryss foran, vanlig bak – x2
  + Kryss bak, vanlig foran – x2
  + Motsatt hånd på motsatt lår, ta ett skritt mens du fortsatt holder hånden. Ta den andre hånden på hodet og deretter på motsatt ben bak – x2
  + Tærne fra hverandre (hælene sammen) og armene ut, hopp frem og land med tærne sammen (hælene fra hverandre) og armene inn - x2
  + Løpe fort med bena og sakte med armene – x2
  + Løpe sakte med bena og fort med armene – x2

Øvelser med stige (Alle øvelser gjennomføres 2 ganger):

* + Spurt med ett bein i hver rute
  + Spurt med to bein i hver rute
  + Sidelengs med to bein i hver rute
  + Jorda rundt (rotere 90 grader rundt foten)
  + Strak - bøy (strak fot utenfor stige og bøyd fot inni)
  + Vals, krysse foran
  + Vals, krysse bak

## Balanseøvelser:

* Fuglen (10x3) på hvert ben
* 180 grader rundt (5x3) på hvert ben
* 360 grader rundt (5x3) på hvert ben
* Skøyte hopp (15x3)
* Utfall ta på hel forlengs og baklengs. (10x2 begge veier)
* Tå til hel (1min hver fot)
* Balanser på en fot og kast ball til partner eller vegg. (1min x3)

+ Med tilgang til utstyr bør man legge til balansebrett, line ol.

## Turning:

Bruk 2-3 minutter per øvelse. Et mål for de fleste bør være å klare alle øvelsene på nivå 1 i løpet av sommeren. Husk: Øvelse gjør mester!

Nivå 1: Forlengs rulle Baklengs rulle Stå på henda Slå hjul

Bro

Nivå 2:

Baklengs rulle opp i håndstående Håndstående rulle

Stå på/ gå på henda Araber

Bakover bro Forover bro Stift

Flikk flakk

# 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 1,5 min x 3

1. **Hitlers hund 20x 3**
2. **Knebøy. Dype repetisjoner, gjerne med kosteskaft ol over hodet. 1 min x 3.**
3. **Ett bens knebøy, på bakken, på benk eller i trapp 10x3**
4. **Nordic hamstring (noen sitter på beina dine). 10x3**
5. **Utfall 15x3**
6. **Dips, på noen sine knær eller på en benk eller stol. 10x3**

**(Hvis lett; sett bena opp på en annen stol, noe tungt i fanget eller to bord og ha bena i lufta)**

1. **PushUps Smalere- vanlig- bredere 15x3**
2. **Opptrekk til hake, med strikk eller noe tungt 10x3**
3. **Roing, noen holder en strikk som du drar i eller liggende på ryggen og trekker deg selv opp. 10x3**

**Spenst og hurtighet sommer 2018**

**Med utstyr**

10 min oppvarming

* Liten hinderløype x8 (Alle 3 punkter under gjøres sammenhengende)
* Hopp fram - til høyre - tilbake - frem – til venstre – tilbake ( fem på hver side)
* Slalåmløype (8 svinger)
* Spurt tilbake
* 40 hopp med strikk x4
* 20 hopp på hvert bein med strikk x4
* Spurt med strikk 40m x5
* Doggis x5 (10 meter mellom gjenstandene)
* Kassehopp 25 sek x5 (Bruk benk eller lignende, 20-30 cm høy)

## Uten utstyr

* Doggis
* Et bens spensthopp opp og frem. 5\*5 på hvert ben
* Et bens hopp, stå på samme sted. 5\*5 på hvert ben
* Skøytehopp 10\*5
* Sideveisløp 8m\*5
* Flatmarksspurt 50m\*5
* Spensthopp 5x5
* Rektangelløp (Jogge på kort sidene og spurte på langsidene) 4 runder rund \*5
* Øst & vest (Ligger på magen, makker sier (1) spurt 10m fram. (2) Spurt 10m bak.

(3) Ligge stille.