

# IRS SOMMERPROGRAM 2019



## 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 (rotare 90 grader rundt foten)
- Strak - bøy (strak fot utenfor stige og bøyd fot inni)
- Vals, krysse foran
- Vals, krysse bak

## 2. 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 balanse Brett, line ol.

## 3. 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 hodet  
Slå hjul  
Bro  
Araber

### Nivå 2:

Baklengs rulle opp i håndstående  
Håndstående rulle  
Stå på/ gå på henda  
Bakover bro  
Forover bro  
Stift  
Flikk flakk  
Hjul motsatt vei  
Arabaer motsatt vei

# Styrkeprogram sommer 2018

## 1. 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 alpinitups (30 til hver side, og 30 rett frem)

30 rygghev, se på hæl

30 jack knife

+Mage med partner

- 30 Situps med bena festet i 90 grader

- Situps med partner på knærne, 2x1 min

- Bedytt, partner dytter bena ned, 2x1 min

2. Planken 1,5 min x 3

3. Hitlers hund 20x 3

4. Knebøy. Dype repetisjoner, gjerne med kosteskaft ol over hodet. 1 min x 3.

6. Ett bens knebøy, på bakken, på benk eller i trapp 10x3

7. Nordic hamstring (noen sitter på beina dine). 10x3

8. Utfall 15x3

9. 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)

10. PushUps Smalere- vanlig- bredere 15x3

11. Opptrekk til hake, med strikk eller noe tungt 10x3

12. Roing, noen holder en strikk som du drar i eller liggende på ryggen og trekker deg selv opp.

13. Chins maks rep x 3

# 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
- Øst & vest (Ligger på magen, makker sier (1) spurt 10m fram. (2) Spurt 10m bak.  
(3) Ligge stille.