

## Trening våren 2018

Alt 1:	<p><b>Basisøkt</b> Oppv. Lett jogg / sykkel + <b>bevegelsesøvelser.</b></p> <p><b>Øvelser på balansepute.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se opp, ned, venstre og høyre x 3 ganger på hvert ben.</li> <li>2. Se opp, ned, venstre og høyre x 3 ganger på hvert ben med øynene lukket.</li> <li>3. Stå på balanseputen på ett ben, ta pendelbenet fram og tilbake 6 ganger x 2 pr ben(dobbelpendel).</li> <li>4. Stå i skøyteposisjon med benet rett ut, trekk pendelbenet rolig inntil det andre 6 ganger x 2 pr ben.</li> <li>5. Stå på balanseputen på ett ben, gå sakte ned til dyp skøyteposisjon med armene løse(sprintposisjon) og stå i 2-3 sekunder. 6 x 2 pr. ben.</li> <li>6. Hopp opp på balanseputen og land i skøyteposisjon på ett ben, stå 2-3 sekund i dyp skøyteposisjon. 5 ganger x 2 serier pr. ben.</li> <li>7. Stå på et ben og gå rolig ned til dyp skøyteposisjon, mens du kaster en liten ball ca. 10-15cm opp i lufta og tar imot med samme hånd.</li> </ol> <p><b>Styrke i strikk 10 x 3 pr. ben.</b> Framsida, baksida, innsida, yttersida legg + utfall 10 x 2 pr. ben. Se video på Messenger☺</p> <p style="text-align: center;">- <b>Det er viktig med god konsentrasjon på øvelsene!!</b></p> <p>Mage / rygg x 25 min. 50 / 10</p>
Alt 2:	<p><b>Rolig jogg:</b> Rolig jogg 60 min i sone 1. God tøy ca. 15 min + mage / rygg 50/10 x 25 min.</p> <p><b>Pulsklokke skal brukes.</b></p>
Alt 3:	<p><b>Rolig sykkel:</b> Sykkel 2 -3 timer rolig i sone 1. God tøy ca. 15 min + mage / rygg 50/10 x 25 min. <b>Bruk pulsklokke.</b></p>
Alt 4:	<p><b>Kortbanetrening:</b> Se facebooksidan til Asker SK for treninger og stevner våren 2018.</p>
Alt 5:	<p><b>Intervall løp:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 10 min jogg – 5 x 5 min intervall i sone 3. Pause 2 min. 15 min jogg. God tøy!</li> <li>2. 15 min jogg. 15 / 15 x 15 min i sone 4. Jogg 15 min ut. + mage / rygg 50/10 x 20 min.</li> </ol> <p><b>Bygg opp dragene og bruk pulsklokke. Viktig at dere ligger riktig på pulsen.</b></p>
Alt 6:	<p><b>Intervall sykkel:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20 min Oppv. – 6 x 6 min i sone 3/4. Pause 3 min. 20 min ut.</li> <li>2. 20 min Oppv. 4 -5 x 8 min bakkedrag. Pause 4 min. 20 min ut.</li> </ol> <p><b>Bygg opp dragene og bruk pulsklokke. Viktig at dere ligger riktig på pulsen.</b></p>