

Inspirasjonsøkta:

Tema for økta: Trening med dekk

Mål med økta: Styrke kjernemuskulatur



Treningsform	Beskrivelse	Utstyr
Oppvarming	Lett jogg mens man ruller dekk	Dekk
Hoveddel	Trille dekk i hinderløype Løpe i dekk  Sisten med dekk som fribase. En inn – en ut.	

### Stafetter

Stafett 1	Løpe med dekk fra A til B. Stable. Hente tilbake	
Stafett 2	Som nr 1, bare at de skal trille dekk ned bakke. Løpe opp uten dekk, neste mann hente. To runder for at alle skal trille både opp og ned.	
Stafett 3	Kaste tennisball på dekk som er lagt ut som blink på forskjellig avstand. Hente når du bommer. (strafferunde ● )	
Stafett 4	“Tusen tennisballer plassert i dekk på forskjellig avstand. Ingen vet hvor mange i hvert dekk. Hente en ball og veksle. Blir nok noen bomturer ●	
Samarbeid	Setter opp kjebler for hver 2. m avstand. To holder opp dekk på strake armer; som blink. Blir det treff så flytter de 2 m bakover. Bom = må hente ball. Fokus og konsentrasjon, samt styrke i skuldre/mage/rygg	
Styrke 1	Ett dekk. Løfte dekket med smalt grep over hodet, opp på tærne som staking-sprette det i bakken mot den andre, som griper dekket i fart og løfter det opp i stakeposisjon	
Styrke 2	Ett dekk. Stå med dekket som en glorie over hodet. Støte det opp i en bue slik at det langer som en glorie på den andre, som tar imot. Husk tilpasset dekkstørrelse. Støter med beina og hele kroppen	
Styrke 3	Ett dekk pr utøver. Svinge rundt kroppen mens kroppen holdes stabil. Husk begge veier.	
Styrke 4	Ett dekk. Stå med dekkmønsteret på bakken forandeg. Smalt grep. Kaste opp i bue mot den andre som tar imot i luften og følger med dekket ned mot bakken. Kaster tilbake	
Styrke 5	Flippe dekk. Velte dekk som ligger på bakken. Kan også gjøres som stafett. Tilpass dekkstørrelse	

Styrke 6	<p>Tromming på dekk. Knestående. Eventuelt med dekk liggende på bord eller lignende. MUSIKK!! Bruker tynne stokker som velvillige foreldre har kappet opp i 30-40 cm lengder.</p> <p>Høye/lave/tunge/lette/doble/enkle/smale/breie slag. Fin å avslutte med i sirkel</p> <p>Videoen viser dessverre litt lite "trøkk" de begynte bli slitne</p>	
----------	---	--

Styrke 6		
----------	--	--