



uke 46

Alder:

Tema for økta: Trening med dekk (det nærmer seg jul 😊)

Mål med økta: Styrke kjernemuskulatur

Treningsform	Tid	Beskrivelse	Repetisjoner	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.		
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 kjepler 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		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. Høye/lave/tunge/lette/doble/enkle/smale/breie slag. Videoen viser dessverre litt lite "trøkk" de begynte bli slitne	Fin å avslutte med i sirkel	Musikk eks. Bad og Beat it