

Fjord1 Barmarksamling Leikanger laurdag 23. september

Kl 11-13

Bli kjent aktivitetar

3 og 3 saman, hørselvern, buff, hoppetau, fresbee. Discgolf (15 min)

Spesifikk oppvarming (koordinasjon, 15 min)

Div. aktivitetar

Spent/hurtigheit (60 min). Fokus; kvalitet i treninga + konsentrasjon

9 stasjonar, minst mogleg utstyr, eigen kroppsvekt, jobbe i par.

Øving 1: Ein bulgarsk utfall (1 fots utfall)

Roleg ned og eksplosivt opp i den konsentriske fasen

8 repetisjonar per bein x 2

Øving 2: Ein fots hinking med 1 skritts tilløp

Kraftfulle hopp. 8 hopp per bein x 2

Øving 3: Stillelengde i seriehopp (djupe)

Full strekk i kroppen og ned på huk mellom kvart hopp

6 – 8 hopp x 3

Øving 4: Strekkhopp utan svikt i knea

Armane over hovud, stabiliser i mage. Kort kontakttid med underlaget

10 hopp x 3

Øving 5: Seriehopp hekkar

3 hekkar etter kvarandre, siste høg

Hoppe med samla bein

8 rundar

Øving 6: Sidevegs spent i serie. 10 hopp x 4

Øving 7: Hinking baklengs med pause og gjenvinning av balanse mellom hoppa.

Sats bakover med full innsats. 8 hopp x 3

Øving 8: Utfall med direkte hopp, foten kviler på kasse/benk

Rolig ned i den eksentriske fasen, eksplosivt opp

6 hopp per bein x 2

Øving 9: Spinglaufen (flygande løgesteg) med 3 stegs tilløp

10 hopp x 3

Avslutning

Ulike stafettar

Papir-stafett

Aksjelerasjon/vending stafett

Berøringsstafett

Aktiv nedjogging