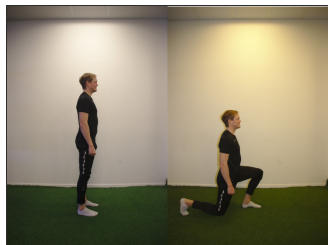


Styrke 13-15 år. Økten tar ca. 20 minutter. Hold på med hver øvelse i 40 sekunder og pause 20 sekunder. Gjennomfør totalt 2 runder. Økt 1

FC Team-Mate G 15

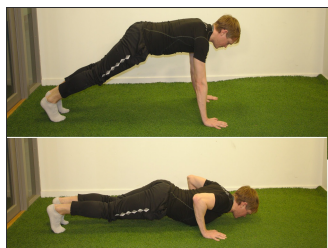
Team-Mate



1. Utfall fremover

Repetisjoner: 40

Annenhvert ben! Stå med samlede ben og sett armene i siden. Gå annenhver gang frem med fot, press kne ut mot siden så det ikke faller inn, rett overkropp.



2. Armhenvinger

Repetisjoner: 40

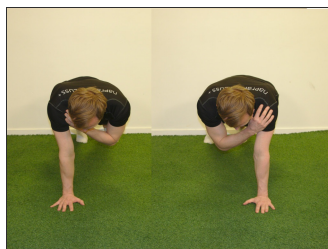
Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. La brystet treffe bakken for en godkjent armheving. Obs! Albuer fra 30-60 grader ut fra kroppen, IKKE rett ut til siden.



3. 90 grader, rygg mot rygg

Repetisjoner: 40

Stå med ryggen mot hverandre eller en vegg/stolpe. Gå ned til 90 grader. Hold 30-45 sek.



4. Planke på strake armer med skuldertapp

Repetisjoner: 40

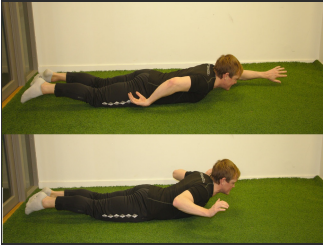
Stå i planke på strake armer. Så tar du med annenhver hånd på motsatt side skulder. Forsøk å stå stabil som mulig og unngå at kroppen roterer noe særlig.



5. Spensthopp

Repetisjoner: 40

Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra bunnposisjon. Land mykt og gå rett ned i et nytt hopp.



6. Gymnastikk svømmer

Repetisjoner: 40

20 sekunder pr bevegelse. Ligg på magen med 90 grader i skulder og albue. Bevegelse 1: trekk skulderbladene godt sammen 2. brystsvøm 3. crawl (plukke epler) 4. statisk hold. Totalt 80 sekunder.