

# Økt 2. Fysisk trening AIP/løpetur Arnanipa

Oppkjøring 2.periode: 1. juni – 7. august:

- Sted: Arna Idrettspark, evt. en annen bane eller annet egnet sted, evt. i en bakke, evt. Løpetur til Arnanipa
- Fysisk fokus: Hurtighet, spenst/power, utholdende hurtighet

## Del 1:

Oppvarming: Jogge 10-15 min. Dynamisk tøyning.

## Del 2:

Løpsdriller: Se egen video

## Del 3:

Hurtighet og spenstrutine i trapp.



## **Gjennomføring:**

- Bruk trapp i forbindelse med tribunen på idrettsbanen.
- Start i bunnen av trappen, løp/hopp/hink opp, gå rolig ned igjen og repeter. Når det står «Hurtig løp - 1 fot i hvert trinn x 2 rep» så betyr det at du skal sprinte opp trappen med et steg i hvert trinn to ganger.

- 1) Hurtig løp opp - 1 fot i hvert trinn x 2 rep
- 2) Hurtig løp opp – 1 fot i annethvert trinn x 2 rep
- 3) Hurtig løp opp – 1 fot i tredjehvert trinn x 2 rep
- 4) Hopp med samlede bein opp – hvert trinn x 2 rep

- 5) *Hopp med samlede bein opp* – annethvert trinn x 2 rep
- 6) *Hopp med samlede bein opp* – hvert tredje trinn x 2 rep
- 7) *Hopp med samlede bein opp* – hvert fjerde trinn x 2 rep
- 8) *Hink på venstre fot opp* – hvert trinn x 2 rep
- 9) *Hink på høyre fot opp* – hvert trinn x 2 rep
- 10) *Hink på venstre fot opp* - annethvert trinn x 2 rep
- 11) *Hink på høyre fot opp* – annethvert trinn x 2 rep
- 12) *Hopp fra fot til fot* – andre-, tredje- eller fjerdehvert trinn (alt etter størrelse på trinn) x 4 (her skal du satse maksimalt per steg)
- 13) *Hurtig løp opp* – 1 fot i hvert trinn x 4 rep

#### **Del 4:**

Sprunglauf: Powertrening strekkapparat i beina. «Sprunglauf» (flerstegshoppvariant): (<https://www.youtube.com/watch?v=OIXVDdH3o6g>) (0.33 ut i videoen).

#### **Gjennomføring:**

- 40-50 meter på kunstgressbanen. Pause: Rolig jogg en liten runde og tilbake til start, ca 45-60 sek. Start med et lite tilløp (se video). Skyv kraftig og eksplosivt fra i hvert steg. Høye kneløft, full ekstensjon i motsatt bein. Lange steg. Maksimal kraft og innsats i hvert steg og hver «sprunglauf».
- Se ukentlig progresjonsplan i slutten av dokument

#### **Del 5:**

Hurtighet-/sprinttrening.



Hvordan:

- Utfør sprintene på kunstgress/tartandekke, med joggesko.
- Mål/skritt opp 40m - fra straffemerket til midtbanen, eller 16-meterens bredde
- Intensitet: Alle sprintløpene gjennomføres med maksimal innsats og fokus på god løpsteknikk.

Gjennomfør følgende sprintserie:

- 40 meter x angitt antall rep x angitt antall serier (progresjonsplan på slutten av dokument)
- Start hvert 60. sekund (resten av minuttet er restitusjon/jogg tilbake til start)
- Pause mellom serier: 3 min.

**NB!** Alternativt kan du (hvis ikke du har tilgang til en bane eller annet flatt område), kjøre sprintene i bakke. Da korter du ned sprintlengden til 30 meter, men gjennomfører ellers antall rep og serier som beskrevet.

## **Del 6:**

Avslutning:

- 5-10 min. rolig nedjogg
- Lett tøying av alle store muskelgrupper

## **Ukentlig progresjonsplan:**

Sprunglauf:

- Uke 1: 1 x 4 rep
- Uke 2: 1 x 5 rep
- Uke 3: 2 x 3 rep
- Uke 4: 2 x 4 rep

40 m sprint:

- Uke 1: 5 rep x 2 serier
- Uke 2: 6 rep x 2 serier
- Uke 3: 4 rep x 3 serier
- Uke 4: 5 rep x 3 serier
- Uke 5: 6 rep x 3 serier

*PS! Hver 3./4. økt kan byttes ut med fottur/løpetur til Arnanipa*