**Øktplan – Eksplosiv styrke/hurtighet.**

**Tid:** ca 45min.

**Mål for økta:** Øke eksplosiv styrke/hurtighet/spenst med spesiell vekt på bein.

**Utstyr:** Joggesko, drikke, 10kjegler og klær etter vær.

**Oppvarming:**

1. Generell oppvarming: (Fra dølinje til 16m)
   1. 2 x: vanlig jogg.
   2. 2 x: sidelengs(uten kryss).
   3. 2 x: sidelengs(med kryss).
   4. 2 x: høye kneløft.
   5. 2 x: spark bak.
   6. 2 x: vanlig jogg
   7. 2 x: 70% av maks fart(ut til 25m).
   8. 2 x: 90% av maks fart(ut til 25m).
2. Spesiell oppvarming:
   1. 2 x: stigningsløp opp til 80% av maks fra dølinje til midtbanen.
   2. 2 x: mellomhopp fra dølinje til 16m – frem og tilbake. (Drikk litt)
   3. 2 x: hink på ett ben fra dølinje til 16m – frem og tilbake.
3. Drikkepause

**Hoveddel: (Drikk jevnlig)**

1. Spenst/Styrke i bakoverførere(setemuskel, harmstrings og ankelstrekker).
   1. 2 x: Gående utfall fra dølinje til 16m – frem og tilbake.
   2. 2 x: Hoppende utfall fra dølinje til 16m – frem og tilbake.
   3. 2 x: mellomhopp med 100% kraft i hvert hopp fra dølinje til 16m.
2. Spenst/styrke i knestrekker/hofteleddsbøyer/ankelstrekker.
   1. 2 x: Kjegler med 1m mellom hver. Hoppe 2 frem – 1 tilbake. Fra dølinje til 11m(straffemerke). Gå tilbake.
   2. 2 x: Kjegler med 1m mellom hver. Hoppe 3 frem – 1 tilbake. Fra dølinje til 11m(straffemerke). Gå tilbake.
3. Drikkepause
4. Frekvens/akselerasjonshurtig
   1. 3 x: Trippe i maks tempo i 5m – for så å løse ut i 10m full akselerasjon. Gå tilbake.
   2. 3 x: 4 kjegler med 10m mellom hver. Full akselerasjon mellom hver – stopp ved hver kjegle. Gå tilbake.
   3. 3 x: Dyp spensthopp – full fart ved landing til 16m.
5. Drikkepause
6. Maksfart/Utholdende:
   1. 3 x: stigninsløp fra dølinje til midtstreken. Nå 100% av maksfart midt på banehalvdelen. Rolig jogg tilbake mellom hver.
   2. 3 x: Tripp maksfart på samme sted – ned i 90 grader – tell til 10 – eksploder ut i et spensthopp.

**Avslutning:**

1. Styrke i overkropp:
   1. Kjør push/sit/rygghev etter eget ønske.
   2. MINIMUM 2 serier på hver.
2. Drikke og 3 – 4min rolig nedjogging.
3. Husk å spise godt når du kommer hjem – det er med på å kutte ned restitusjonstiden.

Langkjøring

I tillegg til minimum en økt med styrke hurtighet i uken – må dere gjennomføre minimum en langkjøring. Dette er jogg i minimum 45 minutter – helst 60 minutter. Minimum 8 km.

Det optimale er å trene 3-4 ganger i uken, (to av hver) men 1-2 av øktene kan byttes ut med annen fysisk aktivitet.

Skriv opp i programmet nedenfor ALT du gjennomfører av aktivitet og altså minimum en langkjøring en en styrke/hurtighetsøkt pr uke – helst to!!!

**Treningsdagbok:** (Her kan dere fylle inn følgende: Tid/dato for gjennomført økt, hva slags vær/temperatur og hvordan var motivasjon/dagsform.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tid/dato:** Eksempel  24 Juni. En god hurtig/styrkeøkt! Motivasjonen var på topp, til tross for kaldt vær. Ble supersliten! ☺ | **Tid/dato:** | **Tid/dato:** | **Tid/dato:** |
| **Tid/dato:** | **Tid/dato:** | **Tid/dato:** | **Tid/dato:** |
| **Tid/dato:** | **Tid/dato:** | **Tid/dato:** | **Tid/dato:** |
| **Tid/dato:** | **Tid/dato:** | **Tid/dato:** | **Tid/dato:** |
| **Tid/dato:** | **Tid/dato:** | **Tid/dato:** | **Tid/dato:** |
| **Tid/dato:** | **Tid/dato:** | **Tid/dato:** | **Tid/dato:** |