

Athletix Speed 1

Formål: Sprint- og spensttrening

Sted: Ute / friidrettsbane / kunstgress

Utstyr: Basketball (oppvarming), 4-6 hekker, stoppeklokke, 9 rokkeringer, 3 kjebler i en farge, 3 kjebler i en annen farge.

Tid	Økt	Bilde	Forklaring
10 min	Basketball / annet		
5 min	Stående 2x6x utfall fremover med strekk av overkropp 2x6 utfall bakover med fremoverbøy 2x6 utfall sidelengs med strekk av overkropp 2x6 utfall sidelengs med kryss av ben 2x6 utfall med rotasjon innover 2x6 utfall med rotasjon utover	Sagittalplan Sagittalplan bakover Frontalplan Frontalplan kryss Transversalplan innover. Transversalplan	
5 min	Hekkedrill 2x Gå over hekkene 2x Gå over baklengs 2x Gå over – under 2x Saksehopp på siden av hekken 2x Klokkehopp over hekk		4-6 hekker.
10 min	Hekkehopp 3x hopp med samlede ben 3x froskehopp over lavere hekker og lengre mellomrom 3x lave hink over 3x samlede hopp med økende høyde		
20 min	Sprint		

	2 x 20m-40m-60m-40m-20m P: 2min SP: 4 min		
10 min	Tic-tac-toe (tre på rad). Sprint-lek, lag et Brett av rokkeringer 3x3, bruk kjepler som brikker. 20 m avstand.	Se video her.	Par laget etter nivå.