

Athletix periodeplan høst 2016

September

	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4
Økt 1	Power 2 O: 10 min styrkeoppvarming H: 45 min Ulike variasjoner av knebøy, utfall, trillebår og pushups med instruksjoner fra instruktør A: 10m bading	Athletix Street O: 15min Marens hjelpeøvelser H: 45 min med ulike styrkeøvelser for hele kroppen i en tuftepark/på en lekeplass.	Speed 2 O: 10min jogg + drill H: 10min trappehopp. Sprint: 2 x 8 x 60m sprint. P=90sek, SP=3min A: 5min stretching/yoga	Team O: 10m jogg + 4 stigningsløp H: 30m parøvelser hvor en trener mens den andre har pause A: 15 min Burpees-konkurranse
Økt 2	Climb 1 O: 20min ballspill H: 10 x 30 sek i motbakke. P= jogge ned A: 15min spenst i bakke	Climb 3 O: 10min parøvelser og 10min dynamisk tøying H: Trappeintervaller 4x4min. P= jogge ned SP= Styrkeøvelser A: 10min tøying	Obstacle 1 O: 10min jogg + 4 x 60m stig.løp H: Hinderløype 5 x 2min aktivitet, P=1min, SP=2min, 10x1min aktivitet, P=30sek A: 10min koordinasjonsøvelser	Endurance 5 O: Jogg og drill-hermegås på gresset 15min H: Baneintervall (tre nivåer) a:6x800m, b:6x400m, c: 12x200m A: Turn 20min
Økt X	Home Power 1 O: 10min jogg/sykkel + 10min stående øvelser i tre plan H: 35 min Styrkesirkel helkropp <i>eller</i> Annen aktivitet Løkkefotball, klatring, svømme, tur i fjellet	Home Endurance 1 O: 10min rolig H: 5-5-5-5-5min progressivt. 5min rolig. A: 15min Marens hjelpeøvelser <i>eller</i> Progressiv økt på elipsemaskin/sykkel	Home Care 30min rolig jogg & 30 min tøying <i>eller</i> Annen aktivitet Løkkefotball, klatring, svømme, tur i fjellet	Home Endurance 2 O: 10min jogg H: 35min naturlig intervall. Raskere i hver motbakke. A: 15min basisstyrke <i>eller</i> Annen aktivitet Løkkefotball, klatring, svømme, tur i fjellet

Oktober

	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4
Økt 1	Power 2 O: 10min styrkeoppvarming H: 45 min Ulike variasjoner av knebøy, utfall, trillebår og pushups med instruksjoner fra instruktør A: 10min yoga/stretching	Boot camp 1 O: 10min jogg + 4 x 60m stigningsløp H: 30min utholdende styrkestafett A: 15min parøvelser	Power 1 O: 10 min Oppvarmingsøvelser i alle plan H: 50 min Sirkeltrening for hele kroppen. P= 45 sek på, 15 sek av. Pause mellom set=1min. 2 serier. 5 min seriepause.	Speed 2 O: 10min jogg + drill H: 10min trappehopp. Sprint: 2 x 8 x 60m sprint. P=90sek, SP=3min A: 5min stretching/yoga
Økt 2	Endurance 1 O: Jogg 10min & drill 5min H: 2x10x45-15 P: 3min SP. Nedjogg 5min A: Basisstyrke 15min	Climb 2 O: 10min jogg + 5min drill H: 4x4min trappeintervall. P=2min A: 15min synkrondrill	Climb 1 O: 20min ballspill H: 10 x 30 sek i motbakke. P= jogge ned A: 15min spenst i bakke	Endurance 6 O: Jogg 10min + drill 5min H: Null-intervall – 2 x 8 x 1min, P= 30sek A: 15min basisstyrke 2 x 40 på, 20 sek pause
Økt X	Home Endurance 1 O: 10min rolig H: 5-5-5-5-5min progressivt. 5min rolig. A: 15min Marens hjelpeøvelser eller <i>Progressiv økt på elipsemaskin/sykkel</i>	Home Power 1 O: 10min jogg/sykkel + 10min stående øvelser i tre plan H: 35 min Styrkesirkel helkropp eller Annen aktivitet <i>Løkkefotball, klatring, svømme, tur i fjellet</i>	Home Endurance 2 O: 10min jogg H: 35min naturlig intervall. Raskere i hver motbakke. A: 15min basisstyrke eller Annen aktivitet <i>Løkkefotball, klatring, svømme, tur i fjellet</i>	Home Power 2 O: 10min jogg/sykkel/ro + 5min dynamisk tøying H: 30min styrke helkropp eller Annen aktivitet <i>Løkkefotball, klatring, svømme, tur i fjellet</i>

November

	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4
Økt 1	Gym 1 O: Bevegelser i alle plan stående og liggende 10min H: Tilvenning til vekter 40min. 3 set med 4 øvelser. 2 x 10-12 reps.	Speed 2 O: 10min jogg + drill H: 10min trappehopp. Sprint: 2 x 8 x 60m sprint. P=90sek, SP=3min A: 5min stretching/yoga	Gym 1 O: Bevegelser i alle plan stående og liggende 10min H: Tilvenning til vekter 40min. 3 set med 4 øvelser. 2 x 10-12 reps.	Boot camp 1 O: 10min jogg + 4 x 60m stigningsløp H: 30min utholdende styrkestafett A: 15min parøvelser
Økt 2	Endurance 1 O: Jogg 10min & drill 5min H: 2x10x45-15 P: 3min SP. Nedjogg 5min A: Basisstyrke 15min	Endurance 4 O: 15 min ballspill H: 10 x 2min, P=45sek A: 15 min Stretching/yoga	Endurance 1 O: Jogg 10min & drill 5min H: 2x10x45-15 P: 3min SP. Nedjogg 5min A: Basisstyrke 15min	Endurance 3 O: 10min parøvelser og 10min dynamisk tøying H: 6 x ca 1000m Evt. 4-minuttere istedenfor 1000m
Økt X	Home Power 1 O: 10min jogg/sykkel + 10min stående øvelser i tre plan H: 35 min Styrkesirkel helkropp <i>eller</i> Annen aktivitet Løkkefotball, klatring, svømme, tur i fjellet	Home Endurance 2 O: 10min jogg H: 35min naturlig intervall. Raskere i hver motbakke. A: 15min basisstyrke <i>eller</i> Annen aktivitet Løkkefotball, klatring, svømme, tur i fjellet	Home Power 2 O: 10min jogg/sykkel/ro + 5min dynamisk tøying H: 30min styrke helkropp <i>eller</i> Annen aktivitet Løkkefotball, klatring, svømme, tur i fjellet	Home Endurance 1 O: 10min rolig H: 5-5-5-5-5min progressivt. 5min rolig. A: 15min Marens hjelpeøvelser <i>eller</i> Progressiv økt på elipsemaskin/sykkel