

Athletix periodeplan vår 2016

April

	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 yoga/stretching	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 1 O: 10 Min Ballspill og 5 min stående stabilitetsøvelser H: 5 min Hekkedrill + 10 min hekkehopp og 20 min sprint 2 x 20-40-60-40-20m. P=2m, SP=4m A: 10 min Tic-tac-toe	Team O: 10m jogg + 4 stigningsløp H: 30m parøvelser hvor en trener mens den andre har pause A: 15 min Burpees-konkurransen
Økt 2	Endurance 1 O: Jogg 10min & drill 5min H: 2x10mx45-15 3 min SP. Nedjogg 5 min A: Basisstyrke 15 min	Climb 1 O: 20min ballspill H: 10 x 30 sek i motbakke. P= jogge ned A: 15min spenst i bakke	Endurance 1 O: Jogg 10min & drill 5min H: 2x10mx45-15 3min SP. Nedjogg 5min A: Basisstyrke 15min	Climb 2 O: 10min jogg + 5min drill H: 4x4min trappeintervall. P=2min A: 15min synkrondrill
Økt X	Home Care 30min rolig jogg & 30 min tøyning	Home Endurance 1 O: 10min rolig H: 5-5-5-5-5min progressivt. 5min rolig. A: 15min Marens hjelpeøvelser eller Progressiv økt på elipsemaskin/sykkel	Home Power 1 O: 10min jogg/sykkel + 10min stående øvelser i tre plan H: Styrkesirkel helkropp 35min eller Annen aktivitet Løkkefotball, klatring, svømme, tur i fjellet	Home Power 2 O: 10min jogg/sykkel/ro + 5m dynamisk tøyning H: 30min styrke helkropp eller Annen aktivitet Løkkefotball, klatring, svømme, tur i fjellet

Mai

	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4
Økt 1	Speed 2 O: 10min jogg + 5 min drill H: 10min trappehopp. Sprint: 2 x 8 x 60m sprint. P=90sek, SP=3min A: 5min stretching/yoga	Power 2 O: 10 min styrkeoppvarming H: 45 min Ulike variasjoner av knebøy, utfall, trillebår og pushups med instruksjoner fra instruktør A: 10m bading	Street O: 15min Marens hjelpeøvelser H: 45 min med ulike styrkeøvelser for hele kroppen i en tuftepark/på en lekeplass. Alternativt: Power 1	Boot Camp 2 O: 15min styrkeoppvarming i par og stående stabilitetsøvelser H: 25min styrkesirkel helkroppsovelser A: 20 min styrkesirkel med fokus på core
Økt 2	Endurance 4 O: 15 min ballspill H: 10 x 2min, P=45sek A: 15 min Stretching/yoga	Endurance 2 O: 10min jogg + 5min drill H: Pyramide. 30sek-45sek-60sek-90sek-120sek-150sek-150sek-120sek-90sek-60sek-45sek-30sek. P: 30sek-60sek. A: 15min skadeforebyggende øvelser	Endurance 3 O: 10min parøvelser og 10min dynamisk tøying H: 6 x ca 1000m	Obstacle 2 O: 15min styrkeoppvarming H: 15 x ca 1min bruk miljøet-intervall. Ca 30sek pause. A: 20min skadeforebyggende øvelser
Økt X	Home Endurance 1 O: 10min rolig H: 5-5-5-5-5min progressivt. 5min rolig. A: 15min Marens hjelpeøvelser <i>eller</i> <i>Progressiv økt på elipsemaskin/sykkel</i>	Home Care 30min rolig jogg & 30 min tøyning	Home Power 1 O: 10min jogg/sykkel + 10min stående øvelser i tre plan H: 35 min Styrkesirkel helkropp <i>eller</i> Annen aktivitet <i>Løkkefotball, klatring, svømme, tur i fjellet</i>	Home Power 2 O: 10m jogg/sykkel/ro + 5m dynamisk tøying H: 30m styrke helkropp <i>eller</i> Annen aktivitet <i>Løkkefotball, klatring, svømme, tur i fjellet</i>

Juni

	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4
Økt 1	Boot Camp 2 O: 15min styrkeoppvarming i par og stående stabilitetsøvelser H: 25min styrkesirkel helkroppsovelser A: 20 min styrkesirkel med fokus på core	Speed 1 O: 10 Min Ballspill og 5 min stående stabilitetsøvelser H: 5 min Hekkedrill + 10 min hekkehopp og 20 min sprint 2 x 20-40-60-40-20m. P=2m, SP=4m A: 10 min Tic-tac-toe	Street O: 15min Marens hjelpeøvelser H: 45 min med ulike styrkeøvelser for hele kroppen i en tuftepark/på en lekeplass. Alternativt: Power 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
Økt 2	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	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: 15min Jogg og drill-hermegås på gresset H: Baneintervall (tre nivåer) a:6x800m, b:6x400m, c: 12x200m A: Turn 20min	Endurance 1 O: Jogg 10min & drill 5min H: 2x10minx45-15 3min SP. Nedjogg 5min A: Basisstyrke 15min
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 <i>Løkkefotball, klatring, svømme, tur i fjellet</i>	Home Endurance 1 O: 10min rolig H: 5-5-5-5-5min progressivt. 5min rolig. A: 15min Marens hjelpeøvelser <i>eller</i> <i>Progressiv økt på elipsemaskin/sykkel</i>	Home Care 30min rolig jogg & 30 min tøyning	Home Endurance 2 O: 10min jogg H: 35min naturlig intervall. Raskere i hver motbakke. A: 15min basisstyrke

Juli: Egentrening

	Uke 1	Uke 2	Uke 3	Uke 4
Økt 1	Home Power 1 O: 10min jogg/sykkel + 10min stående øvelser i tre plan H: 35 min Styrkesirkel helkropp	Home Power 2 O: 10min jogg/sykkel/ro + 5min dynamisk tøying H: 30min styrke helkropp	Home Power 1 O: 10min jogg/sykkel + 10min stående øvelser i tre plan H: 35 min Styrkesirkel helkropp	Home Power 2 O: 10min jogg/sykkel/ro + 5min dynamisk tøying H: 30min styrke helkropp
Økt 2	Home Endurance 1 O: 10min rolig H: 5-5-5-5-5min progressivt. 5min rolig. A: 15min Marens hjelpeøvelser <i>eller</i> <i>Progressiv økt på elipsemaskin/sykkel</i>	Home Endurance 2 O: 10min jog H: 35min naturlig intervall. Raskere i hver motbakke. A: 15min basisstyrke	Home Endurance 1 O: 10min rolig H: 5-5-5-5-5min progressivt. 5min rolig. A: 15min Marens hjelpeøvelser <i>eller</i> <i>Progressiv økt på elipsemaskin/sykkel</i>	Home Endurance 2 O: 10min jogg H: 35min naturlig intervall. Raskere i hver motbakke. A: 15min basisstyrke
Økt 3	Sommer-aktiviteter <ul style="list-style-type: none"> • Bade/svømme • Sykle • Fjelltur • Badminton • Padling • Jogge 	Sommer-aktiviteter <ul style="list-style-type: none"> • Bade/svømme • Sykle • Fjelltur • Badminton • Padling • Jogge 	Sommer-aktiviteter <ul style="list-style-type: none"> • Bade/svømme • Sykle • Fjelltur • Badminton • Padling • Jogge 	Sommer-aktiviteter <ul style="list-style-type: none"> • Bade/svømme • Sykle • Fjelltur • Badminton • Padling • Jogge