
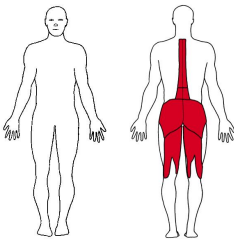
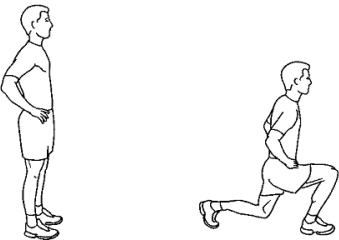
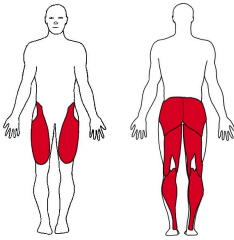

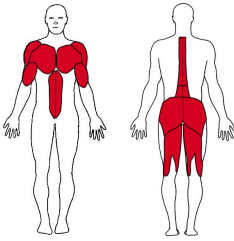
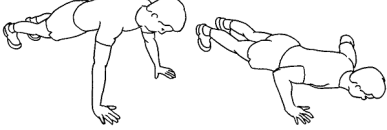
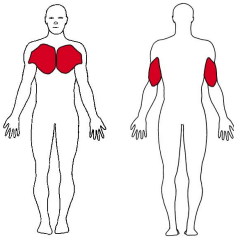
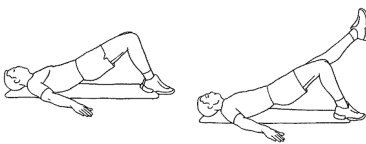
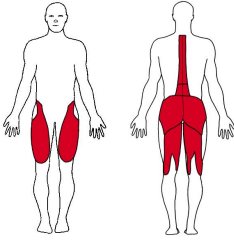

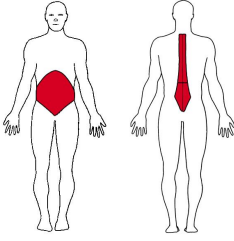
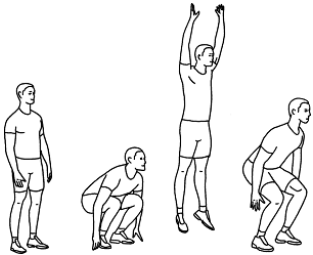
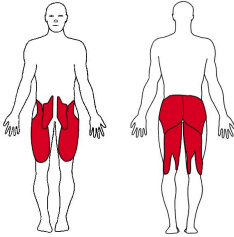
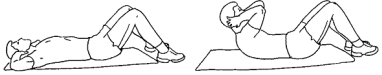
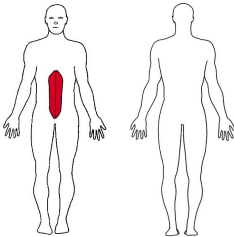


Træningsprogram for kommende fodboldelever på VIE.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Maveliggende benløft 1			2 sæt x 12 rep	Lig på maven med armene ned langs siden og fodsålerne vendende op. Løft benene op fra gulvet. Hold 3-5 sek. og hvil tilsvarende.
2 Udfald frem 1			2 sæt x 12 rep	Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.
3 Diagonal håndstående planke			2 sæt x 45s rep	Stå på tæer og strakte arme. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen mens du løfter og strækker modsat arm og ben.
4 Armstræk 2			2 sæt x 12 rep	Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.
5 Bækkenløft m/knæstræk			2 sæt x 12 rep	Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Spænd sædemuskulaturen og løft bækkenet og den nedre del af ryggen. Hold stillingen og stræk det ene ben. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk roligt tilbage. Gentag med modsatte ben.
6 Planken			2 sæt x 45s rep	Lig på maven med tåspidserne og underarmene mod gulvet. Løft bækkenet op fra gulvet ved at spænde i ryg og mave. Stabiliser kroppen i denne stilling og hold den i 3-5 sek. Hvil tilsvarende og gentag.



Træningsprogram for kommende fodboldelever på VIE.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Hoppende knæbøjninger fremad			2 sæt x 12 rep	Start i stående position. Sæt fra, og hop fremad med maksimal kraft fra udgangsposition. Gør landingen blødere ved at bøje let i knæene. Brug armene for at øge bevægelsen.
8 Mavebøjning 1			2 sæt x 12 rep	Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Løft hovedet og overkroppen, således at kun lænden er i kontakt med underlaget. Sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse.

