

HGI Damefodbold

Styrkeprogram U13



Hamstrings

Start position: Knæ på blødt underlag. Partner sidder og holder fast på ankler.

Øvelse: Læn dig forover, så langt du kan - kroppen befinder sig i en komplet lige linje hele vejen igennem. Når kroppens lige position ikke kan opretholdes mere, stoppes øvelsen og kom ned i en arm-stræk-position og tilbage til udgangsposition.

Gentagelser: 2x5

Planke

Start position: Kroppen som en planke. Vægten på tæerne og underarmene.

Øvelse: Hold planke-positionen. Spænd i hele kroppen, især balderne og core.

Gentagelser: 3x30 sek.

Sideplanke

Start position: Lig dig på siden, vægten på anklerne og den ene underarm. Hoften fri fra jorden

Øvelse: Hold plankepositionen

Gentagelser: 2x30 sek. på hver side

Hop

Start position: stående, lidt nede i knæ.

Øvelse: Hop lige op og rundt – så du lander samme sted som udgangspositionen, bare med fronten den modsatte vej.

Gentagelser: 5 hop højre + venstre om = 10 i alt

Lyskepres

Start position: To og to. Siddende på numsen med bøjede ben overfor hinanden. Den ene med begge knæ på ydersiden af den andens knæ.

Øvelse: Den ene person presser knæene ud af, den anden person holder igen.

Gentagelser: 3x5 sek.

Krydsløft

Start position: Liggende på maven, fladt.

Øvelse: Løft skiftevis højre og venstre ben og omvendt.

Gentagelser: 3x12

Hop – fra side til side

Start position: Stående, vægten på det ene ben, lidt nede i knæ.

Øvelse: Hop til siden og land på det ene ben. Få balancen og hop tilbage igen. Hele tiden lidt nede i knæ.

Gentagelser: 3x10

Mavebøjninger

Start position: Lig på ryggen med bøjede ben. Hænderne bag nakken.

Øvelse: Eksplosivt føres overkroppen op til knæene, langsomt tilbage til udgangsposition.

Gentagelser: 3x10

Hoftepres

Start position: Lig på ryggen med bøjede ben. Hænderne langs siden.

Øvelse: Den ene ben strækkes og hoften presses op så der er en lige linje fra fod til skulder. Langsomt tilbage til udgangsposition.

Gentagelser: 3x5 på hvert ben

