

## MÅLVAKTER – 2 ganger pr. uke

Bytt ut med en intervalltrening og en styrketrening.  
Om man ikke kan løpe byttes øktene med målvakt øvelser.



### Utfall nede – 15 ganger til hver side

*Gjør utfall nede, side til side, jevnt tempo*

*Fokus arm ned, motsatt parallell opp. Kne over tå og fot peker mot «veggen». Overkroppen rett frem mot banen, tyngde på fot i utfall.*

### Utfall oppe – 15 ganger hver side

*Gjør utfall oppe, side til side, jevnt tempo.*

*Fokus, Ikke senke armene i eller før satsen. Satsfoten peker rett frem og sats fra hele fotsålen, ikke tå. Fot i luft skal peke mot siden det satses til. Motsatt arm holde oppe i grunnstilling.*

### Utfall oppe/nede – 10 repetisjoner

*Som over, men i følgende rekkefølge: Høyere nede, venstre oppe, høyere oppe, venstre nede høyere oppe, venstre oppe osv.*

### Uttøyning, splitt.

*Fokusben på utfall tå mot vegg.*

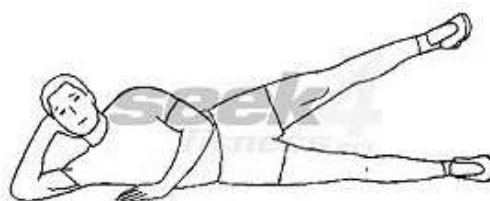


### Uttøyning spagat

*Jobb med overkropp og armer side til side*



### Sideveis benhev, 30 ganger pr. ben



### Stående benhev med utfall/spark, 30 ganger pr. ben

*Fokus: I løftet av ben skal kne først i 90 grader før spark.*

*Eksplisiv spark, rolig ned – se bildet som kun skal illustrere løft av ben før spark. Rett ben på vei ned i pendel. Stå gjerne og støtt deg til vegg eller stolpe.*



### **Splitt utfall - Gå i splitt 15 ganger pr. side**

*Fokus arm over tå og motsatt arm diagonal.*

*Overkropp fremover mot banen.*



### **Utfall mellomhøyde**

*Bruk en hekk eller et gjerde som hinder. Stå et skritt på «bak».*

*Gå et steg forover, sett benet på siden og løft motsatt ben over.*

*Fokus på å løfte kne, 90 grader i kneet, ikke spark.*

*Arm over kneet som løfter skal møte kne (lukke rundt hofta)*



### **Stjerne**

*Tren på å gå i stjerne fra grunnposisjon, et godt steg forover før sats.*

*Fokus: få begge ben i høy splitt, armer/skuldre rett ut fra kropp.*

