



ÅRSPLAN LILLESTRØM HK BASISTRENING

Perioder	Baseøvelser	Generelle og spesifikke ferdigheter	Hovedmål/hensikt
1.periode Mai – august * 1.juni-31.august: muligheter for trening utendørs * Utøverne får treningsplan for egentrening i ferien.	Knebøy, markløft, skulderpress, benkpress.	Øvelser for styrke, spenst/eksplosivitet samt skadeforebyggende trening. * Noe økt fokus på hurtighet, spenst og utholdenhet ved utendørs trening. * Styrke og belastning på kastarm.	«Basis» Hovedmålet med perioden er å bygge ett godt basisgrunnlag for videreutvikling av fysiske ferdigheter, jobbe med teknikk i baseløft samt forebygge skader. Spillerne har ikke kamper, dette muliggjør mer krevende fysiske økter.
2.periode September- desember	Knebøy, markløft, skulderpress, benkpress.	Øvelser for styrke, spenst/eksplosivitet samt skadeforebyggende trening.	«Bygge videre/opprettholde» Hovedmålet er å bygge videre på basisgrunnlaget lagt i forrige periode. Spillerne har kampprogram, dermed noe større totalbelastning
Test	Fellestest: stille lengde og 1 RM benkpress.		
3.periode Januar - april	Knebøy, markløft, skulderpress, benkpress.	Øvelser for styrke, spenst/eksplosivitet samt skadeforebyggende trening.	«Bygge videre/opprettholde» Hovedmålet er å bygge videre på basisgrunnlaget lagt i forrige periode. Spillerne har kampprogram, dermed noe større totalbelastning.
Test	Fellestest: stille lengde og 1 RM benkpress.		

TRENINGSTIDER/FERIER

Utøverne har faste treningstider- og grupper gjennom hele året for uten:
- Påskeferie 2019: ikke trening i uke 16 og 17.
- Sommerferie 2019: ikke trening i uke 27, 28, 29 og 30.
- Juleferie 2019: ikke trening i uke 51, 52 og uke 1 (2020).

MÅLSETNINGER FOR BASISTRENING LILLESTRØM HK

Hovedmål	Utvikle de fysiske egenskapene til spillerne i Lillestrøm HK for å bidra til bedre prestasjoner og forebygge skader.
Delmål	<ul style="list-style-type: none">- Øke maksimal styrke i basisøvelsene.- Gi spillerne kunnskap om- og erfaring med viktigheten av basistrening for prestasjon og skadeforebygging.- Lære grunnleggende teknikk i styrketrening og baseløft.- Ansvarliggjøre spillerne mtp. egentrening, herunder oppvarming.- Redusere antall skader i Lillestrøm HK og gi et treningstilbud til skadede utøvere.

- Legges ut fortløpende på hjemmeside 1-2 uker før ny periode.

PERIODEPLAN JANUAR-APRIL 2019		
	Styrke	Basis - sirkel
Øvelser/dosering	Knebøy, markløft, skulderpress, benkpress. <i>3-4 serier x 6-10 rep</i> <i>* Avhengig av ferdighetsnivå og teknikk.</i>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Frivendinger m/skulderpress 2. Oppsteg/sidesteg på kasse m/vektstang 3. Hopp sideveis opp på kasse (ettbeins) 4. Armhevinger 3 rep m/ballkast 3 rep per arm 5. «Kast med strikk» 6. Sideveis over stepp m/rotasjon og vektball 7. Rygghev på benk med ballkast 8. Ettbeins markløft på kasse 9. Sittende skulderpress 10. Slynge: 10 rep kneinntrekk, 10 rep sideliggende beinløft 11. Stående rotasjoner med vektstang 12. Pull-ups (bredt grep) 13. Utfall i slynge (m/hopp). 14. Spenststasjon m/hekker og bosu <i>*2-3 min per stasjon x 1 runde.</i> <i>Starter/avslutter med 10 min alternative øvelser (varierer fra gang til gang)</i>