



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.

PERIODEPLAN SEPTEMBER-JANUAR 2019

	Styrke	Basis - sirkel
Øvelser/dosering	Knebøy, markløft, skulderpress, benkpress. 3-4 serier x 6-10 rep * Avhengig av ferdighetsnivå og teknikk.	1. Frivendinger m/skulderpress 2. Oppsteg/sidesteg på kasse m/vektstang 3. Hopp sideveis opp på kasse (ettbeins) 4. Armhevninger 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 *2-3 min per stasjon x 1 runde. Avslutter med 10 min alternative øvelser (varierer fra gang til gang)

PERIODEPLAN JANUAR-MAI 2019

	Styrke	Basis -sirkel
Øvelser/dosering	Knebøy, markløft, skulderpress, benkpress,	Innendørs 1. Mageliggende utadrotasjon skulder 2. Spensthekker 3. Balanse på vektballer 4. Pull-ups 5. Stabilitet på ball – gående på hender 6. Dytte slede – dra slede 7. Oppsteg rett frem med steg opp. 8. Utfall med skulderpress 9. Slynge: rotasjoner med vektball 10. Hoppe tau 50 /push-ups 5-10

PERIODEPLAN MAI-SEPTEMBER 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. Løp m/motstand hofte og arm (m/kjegler). 2. Mageliggende utadrotasjon skulder med vektballer 3. Knebøy på bosuball 4. Markløft 5. Mage/rygg: medisinball sirkel 6. Knebøy 7. Push-ups i slynge 8. Sittende pull-ups 9. Ettbeins hip-thrust 10. Brystpress med hantler på benk 11. Slynge: mage/rygg 12. Hink opp på bosu (m/ballsprett) 13. Frivendinger 14. Dytte slede – dra slede 15. Utfall med skulderpress m/vektstang 16. Sittende på kasse - spensthopp med strikk 17. Balanse på vektballer og m/balanseputer <i>*2-3 min per stasjon x 1 runde.</i>

PERIODEPLAN

	Styrke	Basis
Øvelser/dosering	Knebøy, markløft, skulderpress, benkpress,	