

# ÅRSPLAN TRENING V/VOLLAKLINIKKEN 2020-21

## FØRSTE PERIODE (12 UKER) – SKULDER, STABILITET OG STYRKE

1	SKULDER: intro - funksjon, kast, skadeforebygging og belastningsstyring.
2	SKULDER: mobilitet
3	SKULDER: styrke
4	SKULDER: sammensatte øvelser
5	STABILITET: intro - funksjon og skadeforebygging.
6	STABILITET: kjernemuskulatur
7	STABILITET: kjernemuskulatur – stabilitet som basis for bein.
8	STABILITET: kjernemuskulatur – stabilitet som basis for armer.
9	STYRKE: intro – funksjon, ulike treningsmetoder, skadeforebygging
10	STYRKE: konsentrisk styrketrening
11	STYRKE: eksentrisk styrketrening
12	STYRKE: utholdende styrketrening (til utmattelse)

## ANDRE PERIODE (12 UKER) – KNE, MOBILITET OG EKSPLOSIVITET

1	KNE: intro - funksjon, skadeforebygging, belastningsstyring.
2	KNE: stabilitet
3	KNE: styrke
4	KNE: sammensatte øvelser
5	MOBILITET: intro – funksjon og skadeforebygging.
6	MOBILITET: aktiv og passiv bevegelse av ulike muskelgrupper.
7	MOBILITET: fokus på skulder og øvre del av rygg
8	MOBILITET: fokus på nedre del av rygg og hofter/lår
9	EKSPLOSIVITET: intro - funksjon, skadeforebygging, belastningsstyring.
10	EKSPLOSIVITET: spenst
11	EKSPLOSIVITET: overkropp
12	EKSPLOSIVITET: spenst

## TREDJE PERIODE (12 UKER) – ANKEL, KOORDINASJON OG BALANSE

1	ANKEL: intro - funksjon, skadeforebygging og belastningsstyring.
2	ANKEL: mobilitet og styrke
3	ANKEL: stabilitet
4	ANKEL: sammensatte øvelser
5	KOORDINASJON: intro – funksjon og skadeforebygging
6	KOORDINASJON: øye-hånd
7	KOORDINASJON: øye-fot
8	KOORDINASJON: sammensatte øvelser
9	BALANSE: intro – funksjon og skadeforebygging
10	BALANSE: hardt underlag
11	BALANSE: mykt underlag
12	BALANSE: sammensatte øvelser.

## Sirkel skulder

1. Monkey bar – sparke ball
2. Planke i slynge
3. Bulgarske utfall (30 sek hvert bein)
4. Wall balls (halve knebøy)
5. Sideveis gange i planke over balanse Brett
6. Sideveis hopp mellom bosu med ballkast (mellomrom mellom ballene)
7. Push-ups med hopp inn og skulderpress m/hantler
8. Mageliggende dytt av ball i rygghev
9. Sittene rotasjon med vektball (kast) til hverandre.
10. Omvendt flyes på benk

## Sirkel stabilitet (tilleggsøvelser markert med rødt - legges til skulderekkel).

- 1. Monkey bar – sparke ball
- 2. Planke i slynge
- 3. Seteløft med beina på ball
- 4. Wall balls (halve knebøy)
- 5. Sideveis gange i planke over balanse Brett
- 6. Sideveis kast stående på bosuball (1 min så snu 1 min)
- 7. Push-ups + roing med hantler
- 8. Strake beinløft - en ball mellom beina, den bak tar imot
- 9. Ansiktet mot hverandre i push-upsstilling, over i sideplanke og kaste ball (annenhver side/hånd)
- 10. Omvendt flyes på benk

## Sirkel utholdende styrke (AMRAP/TABATA)

## FØRSTE PERIODE (12 UKER) – SKULDER, STABILITET OG STYRKE

<b>1</b>	<p>SKULDER: intro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Funksjon og anatomi</li> <li>→ Skader</li> <li>→ Skadeforebygging - belastningsstyring</li> </ul>
<b>2</b>	<p>SKULDER: mobilitet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mageliggende sirkel med pinne eller strikk</li> <li>- Sittende wall slides</li> <li>- Tøyning i innadrotasjon</li> <li>- Foam roller med ekstensjon</li> </ul>
<b>3</b>	<p>SKULDER: styrke</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rotasjon ut med strikk</li> <li>- Skulderpress med stang og hantler i strikker (ustabilt)</li> <li>- Roing enarms med rotasjon med slynge/ringer</li> </ul>
<b>4</b>	<p>SKULDER: sammensatte øvelser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Firefotsstående scapula push-ups med rotasjon av samme sides fot mot motsatt side</li> <li>- Tuskish get up med kettelbell/hantel</li> <li>- Gående utfall med kettelbell (enarms)</li> <li>- Løpe med strikk i hånda i kastposisjon (par hvor en holder strikken)</li> </ul>
<b>5</b>	<p>STABILITET: intro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Hva er stabilitet: skadeforebygging og prestasjon</li> </ul>
<b>6</b>	<p>STABILITET: kjernemuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bekkenkontroll m/beinsenk</li> <li>- Firefotsstående løft av knær – diagonalhev (ball på ryggen)</li> <li>- Knestående balanse på stor ball</li> <li>- Kneløft hengende med rytme og henge i ro</li> </ul>
<b>7</b>	<p>STABILITET: kjernemuskulatur – stabilitet som basis for bein.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sideveis hopp med medisinball rotasjon og balanse</li> <li>- Hoftefleksjon med strikk (kneopptrekk)</li> <li>- Ryggliggende press av korsryggen i bakke med strikk rundt beina (sykle)</li> <li>- Ettbeins markløft</li> </ul>
<b>8</b>	<p>STABILITET: kjernemuskulatur – stabilitet som basis for armer.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Knestående balanse på ball med ballkast</li> <li>- Sittende båt med 1 kg vektballkast armene over hodet</li> <li>- Mageliggende rygghev med 1 kg vektballkast over hodet</li> <li>- Kast med strikk – sentralbevegelse (hofte-mage-arm)</li> </ul>
<b>9</b>	<p>STYRKE: intro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Funksjon: prestasjon og skadeforebygging</li> <li>→ Ulike treningsmetoder</li> <li>→ Basisløft: teknikk</li> <li>- Knebøy</li> <li>- Markløft</li> <li>- Benkpress</li> <li>- Skulderpress</li> </ul>
<b>10</b>	<p>STYRKE: eksplosiv styrke</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoppende utfall med vekter</li> <li>- Eksplosiv push-ups med avlastning med strikk</li> <li>- Oppsteg på lav kasse med vekt</li> <li>- Hoppende ettbeins seteløft</li> <li>- Landmine i utfallsstående: skulderpress</li> <li>→ Basisløft: teknikk</li> <li>- Knebøy</li> <li>- Markløft</li> <li>- Benkpress</li> <li>- Skulderpress</li> </ul>
<b>11</b>	<p>STYRKE: eksentrisk styrketrening (styrkeutvikling, skadeforebygging og rehabilitering)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Quadriceps (lene seg bakover)</li> <li>- Nordic hamstrings</li> <li>- Pistol squats (med avlastning opp)</li> <li>- Pull-ups (negative)</li> <li>- Push-ups (negative) med vekt.</li> <li>→ Basisløft: teknikk</li> <li>- Knebøy</li> <li>- Markløft</li> <li>- Benkpress</li> <li>- Skulderpress</li> </ul>
<b>12</b>	<p>STYRKE: utholdende styrketrening AMRAP/Tabata</p>

## FØRSTE PERIODE (12 UKER) – SKULDER, STABILITET OG STYRKE

<b>1</b>	SKULDER: intro → Funksjon og anatomi → Skader → Skadeforebygging - belastningsstyring
<b>2</b>	SKULDER: mobilitet - Mageliggende sirkel med pinne eller strikk - Sittende wall slides - Tøyning i innadrotasjon - Foam roller med ekstensjon
<b>3</b>	SKULDER: styrke - Rotasjon ut med strikk - Skulderpress med stang og hantler i strikker (ustabilt) - Roing enarms med rotasjon med slynge/ringer
<b>4</b>	SKULDER: sammensatte øvelser - Firefotsstående scapula push-ups med rotasjon av samme sides fot mot motsatt side - Tuskish get up med kettelbell/hantel - Gående utfall med kettelbell (enarms) - Løpe med strikk i hånda i kastposisjon (par hvor en holder strikken)

## FØRSTE PERIODE (12 UKER) – SKULDER, STABILITET OG STYRKE

<b>5</b>	STABILITET: intro → Hva er stabilitet: skadeforebygging og prestasjon
<b>6</b>	STABILITET: kjernemuskulatur <ul style="list-style-type: none"><li>- Bekkenkontroll m/beinsenk</li><li>- Firefotsstående løft av knær – diagoanalhev (ball på ryggen)</li><li>- Knestående balanse på stor ball</li><li>- Kneløft hengende med rytme og henge i ro</li></ul>
<b>7</b>	STABILITET: kjernemuskulatur – stabilitet som basis for bein. <ul style="list-style-type: none"><li>- Sideveis hopp med medisball rotasjon og balanse</li><li>- Hoftefleksjon med strikk (kneopptrekk)</li><li>- Ryggliggende press av korsryggen i bakke med strikk rundt beina (sykle)</li><li>- Ettbeins markløft</li></ul>
<b>8</b>	STABILITET: kjernemuskulatur – stabilitet som basis for armer. <ul style="list-style-type: none"><li>- Knestående balanse på ball med ballkast</li><li>- Sittende båt med 1 kg vektballkast armene over hodet</li><li>- Mageliggende rygghev med 1 kg vektballkast over hodet</li><li>- Kast med strikk – sentralbevegelse (hofte-mage-arm)</li></ul>

## FØRSTE PERIODE (12 UKER) – SKULDER, STABILITET OG STYRKE

<b>9</b>	<p>STYRKE: intro</p> <ul style="list-style-type: none"><li>→ Funksjon: prestasjon og skadeforebygging</li><li>→ Ulike treningsmetoder</li><li>→ Basisløft: teknikk<ul style="list-style-type: none"><li>- Knebøy</li><li>- Markløft</li><li>- Benkpress</li><li>- Skulderpress</li></ul></li></ul>
<b>10</b>	<p>STYRKE: eksplosiv styrke</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hoppende utfall med vekter</li><li>- Eksplosiv push-ups med avlastning med strikk</li><li>- Oppsteg på lav kasse med vekt</li><li>- Hoppende ettbeins seteløft</li><li>- Landmine i utfallsstående: skulderpress</li></ul> <p>→ Basisløft: teknikk</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Knebøy</li><li>- Markløft</li><li>- Benkpress</li><li>- Skulderpress</li></ul>
<b>11</b>	<p>STYRKE: eksentrisk styrketrening (styrkeutvikling, skadeforebygging og rehabilitering)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Quadriceps (lene seg bakover)</li><li>- Nordic hamstrings</li><li>- Pistol squats (med avlastning opp)</li><li>- Pull-ups (negative)</li><li>- Push-ups (negative) med vekt.</li></ul> <p>→ Basisløft: teknikk</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Knebøy</li><li>- Markløft</li><li>- Benkpress</li><li>- Skulderpress</li></ul>
<b>12</b>	STYRKE: utholdende styrketrening AMRAP/Tabata