

TRENINGSPROGRAM FOR LBK

Hovedpartiet

Leksjon nr 1 - Uke 33	Leksjon nr 2 - Uke 34	Leksjon nr 3 - Uke 35
<ul style="list-style-type: none">• Innledende trening med lav intensitet• Varierte par øvelser• Fotball• Lett teknisk kamp	<ul style="list-style-type: none">• Middels intensitet• Fokus på hoppe mare,• Par øvelser• Reaksjons øvelser• Fokus på hoft fleksibilitet• Kamper i parterre	<ul style="list-style-type: none">• Middels intensitet• Fokus på tre-mare• Akrobatikk• Styrke• 8 kasts berøring• Kamper i stående og parterre

TRENINGSPROGRAM FOR LBK

Hovedpartiet

Leksjon nr 4 - Uke 36	Leksjon nr 5 - Uke 37	Leksjon nr 6 - Uke 38
<ul style="list-style-type: none">• Middels intensitet• Fokus på vippe mare• Styrke og kamper i stående og i parterre	<ul style="list-style-type: none">• Middels intensitet• Fokus på fallmare,• Akrobatikk• Hurtighet• Situasjonsbryting• Eventuelt lenke	<ul style="list-style-type: none">• Lav intensitet• Fokus på hodefalls- mare• Tysker mare• Situasjonsbryting• Fotball

TRENINGSPROGRAM FOR LBK

Hovedpartiet

Leksjon nr 7 - Uke 39	Leksjon nr 8 - Uke 40	Leksjon nr 9 - Uke 41
<ul style="list-style-type: none">• Middels intensitet• Fokus på vippe hodefall• Hurtigkast vanlig hodefall• Teknisk kamp stående• Fotball	<ul style="list-style-type: none">• Middels intensitet• Fokus på omvendt hodefall• Hurtigkast vanlig hodefall• Teknisk kamp• Akrobatikk	<ul style="list-style-type: none">• Lav intensitet• Fokus på kontra på hodefall (videre rulle og grønnbær kryss),• Brytestil• Taktikk• Fotball

TRENINGSPROGRAM FOR LBK

Hovedpartiet

Leksjon nr 10 - Uke 42	Leksjon nr 11 - Uke 43	Leksjon nr 12 - Uke 44
<ul style="list-style-type: none">• Middels intensitet• Fokus på dukning på livet (vippe opp armen og krysstaksdukning)• Akrobatikk• Kamper i parterre	<ul style="list-style-type: none">• Middels intensitet• Fokus på dukning på livet (dukning ved å føre armen ut)• 8 kasts berøring• Styrke	<ul style="list-style-type: none">• Lav intensitet• Fokus på vanlig krysstak,• Mye repetisjon på dukke og på tjukkas• Teknisk kamp• Akrobatikk

TRENINGSPROGRAM FOR LBK

Hovedpartiet

Leksjon nr 13 - Uke 45	Leksjon nr 14 - Uke 46	Leksjon nr 15 - Uke 47
<ul style="list-style-type: none">• Lav intensitet• Fokus på grønnbær kryss• Mye repetisjon på dukke og på tjukkas• Kongen i ringen	<ul style="list-style-type: none">• Middels intensitet• Fokus på igomenov kryss• Teknisk kamp• Akrobatikk	<ul style="list-style-type: none">• Middels intensitet• Fokus på tyskerkryss• Teknisk kamp,• Akrobatikk,• Situasjonsbryting• Fotball

TRENINGSPROGRAM FOR LBK

Hovedpartiet

Leksjon nr 16 - Uke 48	Leksjon nr 17 - Uke 49	Leksjon nr 18 - Uke 50
<ul style="list-style-type: none">• Middels intensitet• Fokus på polakkrulla• Riktig feste• Bevegelse i benk• Parterre bryting	<ul style="list-style-type: none">• Middels intensitet• Fokus på rulle med feste rundt hoftebeinet og skulderen i ryggen, riktig feste,• Bevegelse i benk• Parterre bryting	<ul style="list-style-type: none">• Lav intensitet• Fokus på rulle med veldig høyt feste og finte rulle,• Teknisk kamp• Bevegelse i benk

TRENINGSPROGRAM FOR LBK

Hovedpartiet

Leksjon nr 19 - Uke 51

- Lav intensitet
- Fokus på kontra og riktig bevegelse i benk
- Par øvelser
- Teknisk kamp