

ESAG styrkeøkt 1

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

Styrke og mobilitet

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

StyrkeøktDenne økten har fokus på styrke og mobilitet. Her kan treneren selv velge hvor lenge man holder på og hvordan man ønsker å avslutten økten. Det kan være en fordel å bruke en halvtime på styrkeøvelsene før man gjør noe mer gøy og golfrelatert mot slutten. Det kan også være en fordel at deltakerne vet om at dette er temaet denne dagen, sånn at de er forberedt med skift om blir svette osv. Øvelsene kan settes opp som en sirkeltrening, der utøverne går fra stasjon til stasjon i henhold til oppmålt tid. Alle øvelsene bør gjøres med flere repetisjoner, husk å gi nok og lange nok pauser. Avpass dette med tanke på den fysiske formen til gruppen.

Total tid

45 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Oppvarming

⌚
10 min

FROSKEURA 🔗

FREMGANGSMÅTE

En variant av sisten, hvor man trener styrke samtidig.

MÅL FOR ØVELSE

Styrke, kondisjon

UTSTYR OG METODE

Vest eller noe å markere det som er jegere.

⌚
5 min

SEPERASJON MELLOM HOFT OG RYGG (ROTASJON) 🔗

FREMGANGSMÅTE

En god oppvarmingsøvelse for å trene på å separere hoft og ryggsgøyle.

MÅL FOR ØVELSE

Koordinasjon og bevegelighet til å separere under og overkropp.

UTSTYR OG METODE

Golfkølle

Hoveddel

⌚
5 min

UTFØRELSE

Thumbs up Fremgangsmåte: Ligg på magen og strekk armer og ben fremover. Hev armer og ben opp i luften sånn at deltakeren ligger kun med magen i bakken. Mens armene og ben er hevede strekkes armene fra forover og ut til siden, hold posisjonen i 5 sekunder før man strekker armene bakover fortsatt i luften. Hold posisjonen i 5 sekunder før armene strekkes rett ut til siden igjen. Hold posisjonen i 5 sekunder. Strekk deretter hendene rett frem igjen og hold posisjonen i 5 sekunder. Mål for øvelsen: Bedre styrken i mage, rygg og skulder

⌚
5 min

UTFØRELSE

Utfall fremover Stå med samlede ben, gjør utfall forover med annenhvert ben. Det er viktig at det er kne over tå. Viktig at overkroppen er oppreist gjennom hele øvelsen. Mål for øvelsen: Bedre hofte- og knestabiliteten

⌚
5 min

UTFØRELSE

Håndleddsløft Fremgangsmåte: Stå på knær med hendene ned i bakken (på alle 4). Ha strake albuer, press håndflatene ned i bakken sånn at kroppen løfter seg. Mål for øvelse: Bedre stabiliteten i håndleddene

⌚
5 min

UTFØRELSE

Knestående rotasjonskast Fremgangsmåte: Stå på knær (bruk gjerne en matte eller et mykt underlag) Hold i en ball med begge hender (gjerne med litt størrelse). Roter overkroppen og kast ballen i svingretningen Mål for øvelse: Bedre styrke i kjernemuskulaturen

⌚
5 min

UTFØRELSE

Rotasjonshopp Fremgangsmåte: Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Gjør rotasjonshopp til annenhver side. Ha fokus på knær over tær i landinger. Mål for øvelse: Bedre styrken i kraftoverføring i rotasjonsbevegelse

Avslutning

⌚
5 min

UTFØRELSE

Den generelle golfer bruker for lite tid på å styrke muskulaturen, gjør derfor en felles uttøyning etter endt økt for å forhindre skader.

