

Esag styrkeøkt 2

📅 31. oktober 2025

Mål (sportslige resultat)

Styrke og mobilitet

Målgruppe

VTG / nybegynner

Beskrivelse

Styrkeøkt. Tilpass mengden ut i fra den fysiske forfatningen til dine deltakere. Alle har godt av styrketrening og øvelsene vil være med å gi en bedre stabilitet i svingen. Det er også viktig at utøverne er informert om at det er styrkeøkt før de kommer til økten sånn at de har mulighet til å skifte etter økten er ferdig og vet hva de har i vente. Økten settes opp som en sirkeltreningsøkt, der trener bestemmer hvor lang tid deltakerne gruppene brukes på hver enkelt stasjon. Husk å gi pauser i mellom, det er hobbygolfere vi har med oss. OBS! Viktig at det drikkes vann gjennom økten! Avslutt gjerne økten med en golf-øvelse som putting, chipping e.l. med en konkurranse.

Total tid

45 minutter

Deling av øktplan

Bare jeg skal se øktplanen

Innledning

⌚
5 min

UTFØRELSE

Sett opp øvelsene i forkant og bruk litt tid på å forklare de enkelte øvelsene før du begynner.

Oppvarming

⌚
10 min

PINGVINLØP 🔗

FREMGANGSMÅTE

En morsom stafett hvor man løper som pingviner samtidig som man trener underkroppsstyrke.

MÅL FOR ØVELSE

Styrke, kondisjon,

Hoveddel

⌚
5 min

UTFØRELSE

Kast med begge armer over hodet (utføres i par) Fremgangsmåte: Utøveren står med føttene med ca en skulderbreddes avstand. Hold en ball (gjern med litt størrelse som en håndball, fotball e.l.), med begge hendene over hodet. Utøveren skal deretter kaste ballen med begge hender stående i ro med føttene i bakken til parkamerat. Start med 4 meter og øk lengden etterhvert. Det er viktig at utøveren bruker hele kroppen i utførelsen. Mål for øvelse: Bevegelse i skulder, kjernemuskulatur og balanse

⌚
5 min

UTFØRELSE

Oppoverpush med/uten vekt - Utføres i par Fremgangsmåte: Stå med ett kne i bakken og en fot i bakken. Ha en ball i den hånden som er på samme side som kneet i bakken. Dvs: Har du høyre kne i bakken skal du ha ballen i høyrehånd. Utøveren skal støte ballen frem og opp (til parkamerat) ved å skyve i fra med den foten som er i bakken. Forsøk å gjøre dette så ekslosivt som mulig. Bytt bein for annenhvert kast. Mål for øvelsen: Eksplosivitet i ben, rotasjon i hofter, balanse

⌚
5 min

UTFØRELSE

Planken Fremgangsmåte: Stå med føttene i bakken samlet, strak rygg og albuene i bakken. Ha en strak kropp og stå så lenge som mulig. Sett gjerne opp en tid de skal klare å nå. F.eks 20 sekunder første gang, 30 sekunder andre gang og tørr å pushe deltakerne litt i denne øvelsen. Mål for øvelsen: Kjernemuskulatur

⌚
5 min

UTFØRELSE

Push up Fremgangsmåte: Stå med begge føtter og hender i bakken med strak rygg. Senk kroppen ned mot bakken til brystkassen berører bakken før man hever kroppen. Gjenta. Mål for øvelsen: Bedre stabiliteten i skulderbuen, styrke kjernemuskulaturen Annen informasjon: For de som ikke klarer å ta en pushup kan de sett knærne i bakken og gjøre samme bevegelse. Husk at her vil det være et sprik mellom utøverne i antallet de klarer å få til. Utfordre utøverne i å pushe seg litt i denne øvelsen, hvor mange klarer de å ta?

⌚
5 min

UTFØRELSE

Utfall sideveis Fremgangsmåte: Stå med samlede ben og strak rygg. Gjør utfall sideveis. Husk kne over tå. Husk strak rygg gjennom hele øvelsen Mål for øvelsen: Bedre hofte- og knestabiliteten.

Avslutning

⌚
5 min

UTFØRELSE

Viktig at man samler deltakerne og tøyer ut og drikker etter økten er ferdig.

