**RAMMEPLAN FOR FRIIDRETTS-LØPSSKOLE**

**MARS-APRIL 2021. Aldersgrupper 13-15 år f 2006-2008.**

**STEINKJER FRIIDRETTSKLUBB**

**TIRSDAGER kl 18.00-19.00 Oppstart 16/3.  
Trener: Toril Nyborg**

1. **Oppvarming: jogg, øvelser for ankel, kne, hofte og skulderledd.**
2. **Imitasjonsøvelser: Litt tripplings, høye kneløft, oppspark bak, osv**
3. **Artige parøvelser. Skyggeboksing mm.**
4. **Tøy**
5. **Sprintstart. Løp 40m. Tidtaking? 4-5 reps.**
6. **Teknikk: Noen lengdehopp, noen kulestøt, evt høyde**
7. **Stafett, Donald-stafett 4x60m.**
8. **Spenstøvelser for eksempel i trapp, evt jamfothopp over plank og lave hekker.**
9. **Tøy**

**TORSDAGER kl 18.00-19.00. Oppstart 18/3.  
Trenere: Hans Foosnæs, Sigrid Belbo**

1. **Oppvarming: Forskjellige øvelser, spensthopp, sit-ups, push-ups osv. Tøy.**
2. **Noen spensthopp, 5-hink, 5-steg med tilløp. Mål hvor langt.**
3. **Løpsteknikk, kneløft, hæla i rumpa mm.**
4. **Frekvensløp og små spensthopp over plank. Kneløft med strikk.**
5. **Intervall: 5-6 x 250m, pauser 2 min**
6. **Stafett-vekslinger og f eks 4x120m stafett. Evt at intervall og stafett tas samtidig.**
7. **Kast med skum-spyd**
8. **Noen enkle styrkeøvelser (spensthopp, splitthopp, burpees, sit-ups osv)**

**Eller øvelser med medisinball.**

1. **Tøy.**