

## Forslag til programmer

### Program 1

Alderstrin: 11-14 år

Sværhedsgrad: meget let

Forslag til arbejde/pause: 45/15

Fokus: Introduktion til skadesforebyggende træning

Øvelseskort nummer	Navn	Repetitioner/sekunder	Sæt/omgange
1	Bensving, liggende	5/5 rep.	2
4	Bækkenvip	6 rep.	2
7	Dobbelt benløft	5/5 rep.	2
10	Siddende rul	6 rep.	2
11	Bensving, stående	5/5 rep.	2
9	Bjælken på knæ	10-30 sek	2

### Program 2

Alderstrin: 11-14 år

Sværhedsgrad: let

Forslag til arbejde/pause: 30/10

Fokus: Introduktion til skadesforebyggende træning

Øvelseskort nummer	Navn	Repetitioner/sekunder	Sæt/omgange
2	Bensving med løftede ben	5/5 rep.	2
5	Bækkenløft med et ben ud til siden	5/5 rep.	2
7	Dobbelt benløft	5/5 rep.	2
8	Sidestand	10-30 sek til hver side	2
10	Siddende rul	6 rep.	2
11	Bensving	5/5 rep.	2

### Program 3

Alderstrin: 11-14 år

Sværhedsgrad: let/middel

Forslag til arbejde/pause: 45/15

Fokus: Skadesforebyggende træning for 11-14 årige

Øvelseskort nummer	Navn	Repetitioner/sekunder	Sæt/omgange
3	Bensving med modsatte arme	8/8 rep.	2
6	Bækkenløft med ben ud til siden og uden arme	4/4 rep.	2
8	Bjælken på knæ	15-30 sek.	2
13	Sidebøjning overkrop	8/8 rep.	2
19	Benbøjning med skift af vægt	8 rep.	2
17	Skovhuggeren	4/4 rep	2

### Program 4

Alderstrin: 15-16 år

Sværhedsgrad: let/middel

Forslag til arbejde/pause: 40/20

Fokus: Skadesforebyggende træning

## ATRO Vejledning i skadesforebyggende træning

Øvelseskort nummer	Navn	Repetitioner/sekunder	Sæt/omgange
7	Dobbelt benløft	4/4 rep.	2
6	Bækkenløft med ben ud til siden og uden arme	4/4 rep.	2
19	Benbøjning med skift af vægt	8 rep.	2
20	Armstrækning makkerøvelse	4 rep.	2
17	Skovhuggeren	4/4 rep.	2
21	Kropshævning makkerøvelse	4 rep.	2

### Program 5

Alderstrin: 15-16 år

Sværhedsgrad: middel

Forslag til arbejde/pause: 20/10

Fokus: Skadesforebyggende træning

Øvelseskort nummer	Navn	Repetitioner/sekunder	Sæt/omgange
22	Sidebøjning makkerøvelse	4/4 rep.	2-3
20	Armstrækninger makkerøvelse	6 rep.	2-3
18	Skrå maveøvelse med vægt	4/4 rep.	2-3
21	Kropshævninger makkerøvelse	6 rep.	2-3
19	Benbøjning med skift af vægt	8 rep.	2-3
16	Bjælken på knæ med benløft	2 x 15 sek.	2-3

### Program 6

Alderstrin: 15-16 år

Sværhedsgrad: middel/svær

Forslag til arbejde/pause: 60/20

Fokus: Skadesforebyggende træning

Øvelseskort nummer	Navn	Repetitioner/sekunder	Sæt/omgange
15	Sidestand på et ben	2 x 10-15 sek.	2-3
12	Ben/armsving med vægt	6/6 rep.	2-3
24	Udfaldsskridt med vægt	6/6 rep.	2-3
18	Skrå maveøvelse med vægt	6/6 rep.	2-3
21	Kropshævninger makkerøvelse	6 rep.	2-3
20	Armstrækninger makkerøvelse	6 rep.	2-3

### Program 7

Alderstrin: 17-18 år

Sværhedsgrad: middel

Forslag til arbejde/pause: 40/20

Fokus: Skadesforebyggende træning

Øvelseskort nummer	Navn	Repetitioner/sekunder	Sæt/omgange
18	Skrå maveøvelse med vægt	6/6 rep.	2
23	Squat med håndvægt	8 rep.	2
26	Sidestand med sprællemænd	6/6 rep.	2
28	Rygbøjning	8 rep.	2
30	Sidebøjning på et ben makkerøvelse	6/6 rep.	2

## ATRO Vejledning i skadesforebyggende træning

21	Kropshævninger makkerøvelse	8 rep.	2
----	-----------------------------	--------	---

### Program 8

Alderstrin: 17-18 år

Sværhedsgrad: middel/svær

Forslag til arbejde/pause: 40/20

Fokus: Skadesforebyggende træning

Øvelseskort nummer	Navn	Repetitioner/sekunder	Sæt/omgange
25	Et-bensbøj med vægtoverføring	8/8 rep.	2-3
27	Sidestand med skuldertræning	8/8 rep.	2-3
29	Rygbøjning med bøjede knæ	10 rep.	2-3
32	Bjælken med armløft	6/6 rep.	2-3
31	Stående sidebøjning med vægt	8/8 rep.	2-3
20	Armstrækninger makkerøvelse	8 rep.	2-3

### Program 9

Alderstrin: 17-18 år

Sværhedsgrad: middel/svær

Forslag til arbejde/pause: 30/30

Fokus: Skadesforebyggende træning

Øvelseskort nummer	Navn	Repetitioner/sekunder	Sæt/omgange
30	Sidebøjning på et ben makkerøvelse	8/8 rep.	2-3
32	Bjælken med armløft	8/8 rep.	2-3
25	Et-bensbøj med vægtoverføring	8/8 rep.	2-3
33	Hoftebøjning med makker	6 rep.	2-3
29	Rygbøjning med bøjede knæ	8 rep.	2-3
27	Sidestand med skuldertræning	8/8 rep.	2-3

### Program 10

Alderstrin: 19-22 år

Sværhedsgrad: middel/svær

Forslag til arbejde/pause: 30/30

Fokus: Skadesforebyggende træning

Øvelseskort nummer	Navn	Repetitioner/sekunder	Sæt/omgange
23	Squat med håndvægt	12 rep.	2
34	Rygsmidighed	12 rep.	2
38	Øvre maveøvelse med vægt	12 rep.	2
35	Dobbelt armløft med vægt	12 rep.	2
33	Hoftebøjning med makker	12 rep.	2
20	Armstrækning makkerøvelse	12 rep.	2

### Program 11

Alderstrin: 19-22 år

Sværhedsgrad: svær

Forslag til arbejde/pause: 30/30

Fokus: Skadesforebyggende træning

## ATRO Vejledning i skadesforebyggende træning

Øvelseskort nummer	Navn	Repetitioner/sekunder	Sæt/omgange
33	Hoftebøjning med makker	12 rep.	2-3
37	Jorden rundt	12 rep.	2-3
39	Skrå maveøvelse med vægt	10/10 rep.	2-3
32	Bjælken med armløft	10/10 rep.	2-3
30	Sidebøjning på et ben makkerøvelse	10/10 rep.	2-3
31	Stående sidebøjning med vægt	10/10 rep.	2-3

### Program 12

Alderstrin: 19-22 år

Sværhedsgrad: svær

Forslag til arbejde/pause: 30/30

Fokus: Skadesforebyggende træning

Øvelseskort nummer	Navn	Repetitioner/sekunder	Sæt/omgange
21	Kropshævninger makkerøvelse	12 rep.	3
24	Udfaldsskridt med en håndvægt	10/10 rep.	3
38	Øvre maveøvelse med vægt	12 rep.	3
35	Dobbelt armløft med vægt	12 rep.	3
27	Sidestand med skuldertræning	10/10 rep.	3
33	Hoftebøjning med makker	12 rep.	3
34	Rygsmidighed	12 rep.	3
18	Skrå maveøvelse med vægt	10/10 rep.	3