

Förslag på Extra pass för 10-12åringar

Alternativ Pass 1. Cirkelträning

Uppvärmning Jag tänker att ni kan få välja själva hur ni vill värma upp. Antingen kör ni någon lek eller lite mer uppstyrt med löpskolning.

Cirkelträning Kör varje station i 20" med ca 10" vila mellan för att byta station kör 2-3 varv
Squatjumps

Armhävningar (kör på knä om det är för tungt)

Sit-ups

Splithopp

Armgång upp och ner på låda*

* Starta i armhävställning bredvid en låg låda, gå up med händerna på lådan och ner på andra sidan)

Flutterkicks

Burpees

Dunkkast med medicinboll (gör ett inkast fast rakt ner i backen)

V-situps

Över under häckar (ställ upp 6 häckar på rad, de går över första under andra)

Kullerbytta + upphopp på madrass. (ställ ut 6st pusselmadrasser som de kör sina kullerbyttor på)

Hopprep

Overheadsquat

Sidvrid i situpläge med medicinboll

Alternativ Pass 2. Löpning med Hinder

Uppvärmning Jag tänker att ni kan få välja själva hur ni vill värma upp. Antingen kör ni någon lek eller lite mer uppstyrt med löpskolning.

Löpbana Ni kan välja om ni vill köra banan i stafetter, eller i intervallform.

Dra ut samtliga bommar på kortsidan, sätt första bommen lågt så de kan hoppa/Klättra över.

Sätt andra bommen lågt med breda sidan uppåt så de kan gå balansgång.

Sätt 3:e bommen högt med smala sidan uppåt så de kan gå armgång

Sätt 4:e bommen Lågt så de ska krypa under den.

ca 10m efter sista bommen placera ut 5 låga häckar att hoppa jämnfota över

ca 5m efter häckarna Placera ut 4st häckar som de ska gå över under.

Ca 10m efter häckarna lägg ut 5 rockringar zic-zac som de ska hoppa jämnfota i

ca 10m efter rockringarna ställ ut en kon de ska runda och sedan springer de tillbaka

utan hinder.

Välj att köra det som en stafett där alla kör ett visst antal rundor var, eller som intervaller t.ex. 3x6minuter.

Kompisträning

Sit-ups 20" Kompisen håller i fötterna på den som kör

Kasta fötter 20" Den som kör ligger på rygg och håller i den stående kompisen ben, för sedan sina ben uppåt mot kompisen armar. Kompisen fångar benen och kastar ner dem mot backen

Ryggresningar 2 och 2 20" ligg ansikte mot ansikte, den ena håller i en bönpåse. Gör ryggres samtidigt och passa påsen.

Stå upp tillsammans 20" sitt rygg mot rygg på backen, men fötterna när kroppen. Tryck mot varandra så ni ställer er upp.

Skotkärran 20"

Benpress katapult 20" en ligger på rygg och håller upp sina fötter. Den andra sätter sig på fötterna. Den som är kata pulten böjer sina ben så mycket den kan och skjuter sedan iväg sin kompisen.

Förslag på Extra pass för 10-12åringar

Alternativ 3. sprint och gymnastik

- Uppvärmning** Jag tänker att ni kan få välja själva hur ni vill värma upp. Antingen kör ni någon lek eller lite mer uppstyrt med löpskolning.
- reaktionsstarter** 6-8x20m alternativt så sätt upp koner av olika färger och skrik en färg när de ska köra. De ska då springa till konen med den färgen och sedan tillbaka
- Kurirstafett** kör en sträcka på ca 30m, varje barn springer 2-3ggr per stafett omgång kör helst 2-3 omgångar. Blanda om lagen vid behov.
- Gymnastik** sätt ut 6-8 pusselmadrasser som ni kör övningarna på kör varje övning 2ggr
- Sprint på alla 4, fram och bak
 - Studs franåt på alla 4
 - gångmasken på madrass
 - Hoppmasken på madrass
 - Framåtkullerbytta
 - Framåtkullerbytta med upphopp
 - Grenkullerbyttor
 - Hjulningar

Alternativ 4

- Uppvärmning** Jag tänker att ni kan få välja själva hur ni vill värma upp. Antingen kör ni någon lek eller lite mer uppstyrt med löpskolning.
- Cirkelträning med redskap** Kör varje station i 20" med ca 10" vila mellan för att byta station kör 2-3 varv
- Benböj med medicinboll**
- Axelpress med medicinboll** (håll bollen med båda händerna och pressa upp till raka armar)
- Step-ups på låda**
- Hänga i räcke**
- Utfallsteg med mboll ovanför huvudet** (ha helst raka armar om möjligt)
- Medicinboll sida till sida** (Stå jämfota, börja med bollen på ena sidan av kroppen. Ta tag i bollen med båda armarna lyft den på sidan av kroppen över huvudet och ner på andra sidan)
- Medicinboll rakarmsdrag** (ligg på rygg med raka armar ovanför och bakom huvudet. Dra bollen med raka armar tills den är rakt upp i luften. Sänk sedan tillbaka bollen)
- Hängande rodd** (sänk ett gymnastikräcke eller bom så den är låg. De ska hänga i räcket med fötterna i backen dra sig upp)
- Bänkpress med medicinboll** (ligg på rygg håll bollen med båda händerna för bollen ned till bröstet och upp på raka armar)

avsluta passet med en lek om det finns tid över.