

Pass 1.

Uppvärmning

Fartlek, Jogga i kurvorna spurta på raksträcken
kör 2 varv.

Löpskolning

Lilla hjulet	2x15m
Stora hjulet	2x15m
Höga knän på stället	2x5"
Höga knän dubbelstuds	2x15m
Stegringslopp	2x40m

Reaktion till frekvens till acceleration

Ställ upp alla barnen på ett led, på signal börjar
alla barnen köra snabba fötter. De fortsätter köra
det tills de får nästa signal. Då springer de iväg så
snabbt de kan till en kon ni ställt ut ca 10-15m
framför dem. Kör 4-6gångar

Frekvenslöpning i steg 5-6ggr/person

Placera ut en frekvensstege 4-5m från startlinjen
barnen tar fart 4-5m och försöker sen springa
genom stegen så fort de kan.

Vill ni göra det lite svårare kan ni ställa en kon
5-6m till höger eller vänster som stegen som de
ska springa till efter de kommit genom stegen.

Hinderbana

Bygg en hinderbana och använd fantasin, den får
gärna innehålla moment som klättring, svinga i rep
balansbom, gå armgång i balansbom, inte röra mark
krypa under saker, hoppa över saker osv.

Den bör ta ca 1,5-3minuter att ta sig igenom, och
ni kan köra den 2x5minuter med en liten paus
mellan varven för att dricka :)

Pass 2.

Uppvärmning

Fartlek, Jogga i kurvorna spurta på raksträcken
kör 2 varv.

Löpskolning

Lilla hjulet	2x15m
Stora hjulet	2x15m
Höga knän på stället	2x5"
Höga knän dubbelstuds	2x15m
Stegringslopp	2x40m

Reaktions och sprintutmaning 5-6ggr/person

Barnen sitter efter startlinjen i varierade startställningar. På kommando springer de så fort de kan och plockar en bönpåse 20m bort de springer sedan tillbaka med påsen och lägger den på linjen

Reaktion och sprintutmaning 2. 5-6ggr/person

ledarna ställer sig på höga lådor 3-6m från barnen
Ledarna håller i en bönpåse, när ledarna släpper påsen ska barnen försöka springa fram och fånga bönpåsen innan den tar i marken.
Ta ut flera lådor, och håll en påse i varje hand så flera kan köra samtidigt så ni undviker köbildning.

Frekvenslöpning i steg 5-6ggr/person

Placera ut en frekvensstege 4-5m från startlinjen
barnen tar fart 4-5m och försöker sen springa genom stegen så fort de kan.

Grundstyrka 20" per övning x2

Djupa benböj utan vikt
Dunkkast med medicinboll
Armhäv gång fram och tillbaka på låda
Bröstpass uppåt med medicinboll
Step-up fram och tillbaka på låda
Rör backen hoppa sen så högt du kan
Över under häckar ställ ut 5-6st
Häng i rep så länge du kan eller 20"

Pass 3.

Uppvärmning

Jogga i kurvorna och kör hoppsasteg och galopp hopp på raksträckorna. Kör 2 till 3 varv och kör lika mycket hoppa som galopp.

Löpskolning

Lilla hjulet	2x15m
Stora hjulet	2x15m
Höga knän på stället	2x5"
Höga knän dubbelstuds	2x15m
Stegringslopp	2x40m

Reaktion och styrka

Uppkast med medicinboll på signal. 5-6st
Framkast medicinboll på signal 5-6st
Stå i djup squat, på signal hopp rakt upp 5-6st
stå i utfallstegsläge, på signal hopp rakt upp 5-6st

Teknik kula

Börja med några stående stötar, fokusera på att trycket ska komma från det bakre benet och inte från armen.

Testa sedan stöta med lite olika stilar, glidstil, sprintstil, sidhoppa still. Känner någon sig riktigt modig och det finns tid kan de ju även testa rotera men det blir kanske mer på skoj i den här åldern.

Cirkelträning 2-3varv. 20s per övning, 3min setvila

Armhävningar

Häckhopp ö låga häckar

Djupa benböj + upphopp

Gångmasken (inching worm)

spring fram och tillbaka mellan koner ca 10m

Plankan

Bänkdips

Step-ups på låda

Över under varannan häck, ställ ut 6 häckar.

Sit-ups

Pass 4.

Uppvärmning

Fartlek, Jogga i kurvorna spurta på raksträcken
kör 2 varv.

Löpskolning

Lilla hjulet	2x15m
Stora hjulet	2x15m
Höga knän på stället	2x5"
Höga knän dubbelstuds	2x15m
Stegringslopp	2x40m

Reaktions och sprintutmaning 5-6ggr/person

Barnen sitter efter startlinjen i varierade startställningar. På kommando springer de så fort de kan och plockar en bönpåse 20m bort de springer sedan tillbaka med påsen och lägger den på linjen

Reaktion och sprintutmaning 2. 5-6ggr/person

ledarna ställer sig på höga lådor 3-6m från barnen
Ledarna håller i en bönpåse, när ledarna släpper påsen ska barnen försöka springa fram och fånga bönpåsen innan den tar i marken.
Ta ut flera lådor, och håll en påse i varje hand så flera kan köra samtidigt så ni undviker köbildning.

Frekvenslöpning i steg 5-6ggr/person

Placera ut en frekvensstege 4-5m från startlinjen
barnen tar fart 4-5m och försöker sen springa genom stegen så fort de kan.

Grundstyrka 20" per övning x2

Djupa benböj utan vikt
Dunkkast med medicinboll
Armhäv gång fram och tillbaka på låda
Bröstpass uppåt med medicinboll
Step-up fram och tillbaka på låda
Rör backen hoppa sen så högt du kan
Över under häckar ställ ut 5-6st
Häng i rep så länge du kan eller 20"

Pass 5.

Uppvärmning

Kör Killerball som uppvärmning, eller annan fartfylld lek

Konditionsstafetter.

Dela in barnen i 3 grupper och sprid ut dem med hämna mellanrum efter rundbanorna. Sätt gärna ut någon häck att hoppa över eller krypa under. eller madrass att göra kullerbytta på efter vägen. Starta sedan en evighetsstafett där de kör på tills något lag hunnit ikapp det andra laget. Men sätt också en maxtid de ska köra, helst inte längre än 10-15minuter beroende på antal barn.

Medicinboll 2 och 2, den ena vilar medan den andra kör. Dela i 2 grupper en kör bål först.

Uppkast	10kast
Framåtkast till varandra	10kast
Bakåtkast till varandra	10st
Bröstpass till varandra	10st
Inkast till varandra	10st

Bål	2-3 varv beroende på tid
Sit-ups	10st
Plankan	30"
liggande benlyft	10st
Sidplankan	20" per sida
Ryggresningar	10st
flutterkicks	30st

Pass 6

Uppvärmning

Fartlek, Jogga i kurvorna spurta på raksträcken
kör 2 varv.

Löpskolning

Lilla hjulet	2x15m
Stora hjulet	2x15m
Höga knän på stället	2x5"
Höga knän dubbelstuds	2x15m
Stegringslopp	2x40m

Reaktions och sprintutmaning 5-6ggr/person

Barnen sitter efter startlinjen i varierade startställningar. På kommando springer de så fort de kan och plockar en bönpåse 20m bort de springer sedan tillbaka med påsen och lägger den på linjen

Reaktion och sprintutmaning 2. 5-6ggr/person

ledarna ställer sig på höga lådor 3-6m från barnen
Ledarna håller i en bönpåse, när ledarna släpper påsen ska barnen försöka springa fram och fånga bönpåsen innan den tar i marken.

Ta ut flera lådor, och håll en påse i varje hand så flera kan köra samtidigt så ni undviker köbildning.

Frekvenslöpning i steg 5-6ggr/person

Placera ut en frekvensstege 4-5m från startlinjen
barnen tar fart 4-5m och försöker sen springa genom stegen så fort de kan.

Grundstyrka 20" per övning x2

Djupa benböj utan vikt

Dunkkast med medicinboll

Armhävång fram och tillbaka på låda

Bröstpass uppåt med medicinboll

Step-up fram och tillbaka på låda

Rör backen hoppa sen så högt du kan

Över under häckar ställ ut 5-6st

Häng i rep så länge du kan eller 20"

Pass 7.

Uppvärmning

Kör Killerball som uppvärmning, eller annan fartfylld lek

Konditionsstafetter.

Dela in barnen i 3 grupper och sprid ut dem med hämna mellanrum efter rundbanorna. Sätt gärna ut någon häck att hoppa över eller krypa under. eller madrass att göra kullerbytta på efter vägen. Starta sedan en evighetsstafett där de kör på tills något lag hunnit ikapp det andra laget. Men sätt också en maxtid de ska köra, helst inte längre än 10-15minuter beroende på antal barn.

Hoppbana

Bygg en hoppbana, använd eran fantasi. Se gärna till att blanda jämnfota hopp med enbenshopp. lite högre hopp med lite lägre hopp. Ställ gärna ut häckar, rockringar, lådor, madrasser som de ska utföra olika hoppövningar på.

Bål	2-3 varv beroende på tid
Sit-ups	10st
Plankan	30"
liggande benlyft	10st
Sidplankan	20" per sida
Ryggresningar	10st
fluttekicks	30st

Pass 8.

Uppvärmning

Jogg 1 varv, 10st utfallsteg, 10st upphopp, 5 armhäv

Jogg 1 varv, 10st draken, 10st höftres, 5st kålmask

Jogg 1 varv, 10st vristhopp, 5st kråkhopp, 1 stegring

Snabbstyrka kör 2 och 2 antingen 2 eller 3 varv

Framåtkast medicinboll	6st
Bakåtkast medicinboll	6st
Inkast medicinboll	6st
Upphopp på madrass	6st
Jämnfota ö småhäck	6st
Mångsteg	6st

Valfri gren.

Låt barnen välja en gren de vill utföra, anpassa antal grenar de kan välja efter antal ledare.