



# Styrketræning

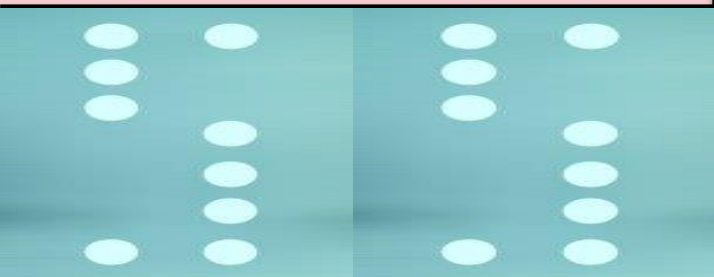
- for DBU U14 spillere



Op på tæer, ned på flade fødder.  
Klem bold med hælene og spænd let i mave og ryg under hele øvelsen.  
3 x 10



Hænder under skuldre. Spænd let i mave og ryg. Sænk kroppen næsten helt ned og stræk op igen i samme bevægelse.  
Kan evt. laves på knæ. 3 X 8



Hop-serie.  
Find balance før du hopper videre.  
Knæ over tå. Stabil i hoft og knæ  
4 ture. (Skift start-ben efter hver tur)



Stå rank med let spredte ben. Sæt dig langsomt ned rejs dig hurtigt op i samme bevægelse. Knæ i lige linje over tæer.  
Spænd let i mave og ryg. 3 x 10



Makker holder underben. Læn langsomt fremover med ryg og hoft i lige linje.  
Slip når kroppen ikke kan holdes mere.  
2 x 5



Albuer under skuldre. Støt kun på underarm og tæer. Spænd let i mave og ryg. Hold stillingen med kroppen i en helt lige linje. 3 x 30 sek