

Enkel - Hjemmeleksetrening for gymnaster (og foreldre), Kristiansunds Turnforening



Økta bør gjennomføres 3-5 dager i uken

*Sett et kryss for gjennomført økt.

NAVN: _____

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Februar																										M	T	O	T		
Mars	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S
April	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	
Mai	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F
Juni	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	
Juli	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O
August	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L

Utstyr: Ei matte, et liggeunderlag, en håndduk eller lignende.

Oppvarming	1. Stå på alle fire, svai og krum. <i>*Svai - opp med hodet og ned med magen. *Krum - Opp med ryggen og haka mot brystet.</i>	Hold i 10 sek, 3 ganger i hver posisjon
	2. Sitt på huk med ben og armer i gulvet, strekk ut bena og hold.	Hold i 10 sek, 3 ganger med strake ben
Styrke	3. Froskehopp/knebøy 4. Tåhev 5. Rygghev 6. Sit-ups 7. Armhevinger (på knær eller tær)	20 stykk 20 stykk 20 stykk 20 stykk 10 stykk, 2 ganger
Teknikk/aktiv bevegelse	8. Stå på hendene mot veggen. Magen mot veggen, hendene ca. en halv meter fra veggen. <i>*Sprik med fingrene, press skuldrene ut (så du blir 3 cm lengre), ørene mellom hendene og haka på brystet, se på veggen, stram magen, stram rumpa og samle bena.</i> 9. Stå på en fot, spark med strak fot foran, til siden og bak. 10. Stå på en fot, hold strak fot foran, til siden og bak. <i>*Strake ben og elegante armer, stram alt og hold balansen, se på et bestemt punkt foran deg.</i>	20 sek, 2 ganger 10 spark i hver posisjon, gjenta på begge bena 10 sek i hver posisjon, gjenta på begge bena
Tøying	11. Tøy hver spagat	1 min i hver spagat

1. 10 sek 10 sek
3 ganger

2. 3 ganger
10 sek

3. 20 stykk 20 stykk
eller

4. 20 stykk

5. 20 stykk

6. 20 stykk

7. På knær eller tær, 10 stykk, 2 ganger

8. 20 sek
2 ganger

9.

10 spark frem, til siden og bak

10.

10 sek i hver posisjon

11.

1 min tøying i hver spagat