



Agilityprogram 1

Beskrivelse af program:

Dette program skal hjælpe dig til at træne bevægelse, hurtige fødder, samt evnen til at bibeholde en god atletisk position.

Programmet kan tilpasses efter niveau, ved at tilføje eller reducere antallet af sæt eller gentagelser i hver enkelt øvelse.

Det er tiltænkt at man gennemfører alle sæt og gentagelser i en øvelse, før at man forsætter til næste øvelse.

Øvelse	Sæt	Gentagelser	Note
Balance på et ben med åbne eller lukket øjne	2-4	30 sekunder	Et sæt er først gennemført når der er lavet 30 sekunder på både højre og venstre ben
Hop frem og tilbage	2-4	20-30	Sørg for at stå i en god atletisk position. Derefter hoppes der hurtigt muligt frem og tilbage over en linje.
Et bens hop frem og tilbage	2-4	20-30	Stå på et ben og hop hurtigst muligt frem og tilbage over en linje. Et sæt er gennemført når der er udført 20-30 gentagelser på hvert ben.
Et bens hop til siden	2-4	20-30	Stå på et ben og hop hurtigst muligt til siden over en linje. Et sæt er gennemført når der er udført 20-30 gentagelser på hvert ben.



Tempo steps	2-4	10-15 sekunder	Stå i en god atletisk position og bevæg skiftevis højre og venstre ben op og ned så hurtigt som muligt.
Tempo steps med ben i bevægelse	2-4	20	Samme som normale tempo steps. Dog med fokus på at bevæge det ene ben over en linje så hurtigt som muligt. Et sæt er gennemført når 20-30 gentagelser på hvert ben
Hop ind og ud	2-4	20-30	Stå i en god atletisk position og hop med begge ben ind og ud over to linjer. Vigtigt at blive ned i den atletisk position.
Skiløberen	2-4	20-30	Hop fra side til side over to linjer, ligesom at køre på slalomski.
Z-steps	2-4	20-30	Bevæg føderne skiftevis så du skiftevis har en fod tilbage og den anden fremme, derefter begge på linje også modsat er første hop. Vigtigt at blive nede i en god atletisk position