

# PROGRESSIONSSKEMA FYSISK TRÆNING

Årgang	U10	U12	U14	U16	U19	Senior
Kronologisk alder	9-10	11-12	13-14	15-16	17-19	20+
Optimalt træningsvindue	FMF/HUR	FMF/HUR	FMF/HUR	STY/HUR	STY/UDH	STY/UDH
Alderstilpasset Styrketræning	Fokus for styrketræning i denne aldersgruppe er: Gode styrketræningsvaner, teknik, styrketilvækst. Børn og unge der styrketræner bliver stærkere, hurtigere, får færre skader og forbedrer deres motorik. Det er IKKE farligt at styrketræne for børn.			Fokus for styrketræning i denne aldersgruppe er: Teknik, muskeltilvækst, power og styrke. For at nå et højt niveau er disciplin og vedholdenhed i træningen afgørende. Styrketræning har en afgørende præstationsoptimerende og skadesforebyggende effekt.		
Mestringsniveau	<b>INTRODUCER</b>		<b>UDVIKL</b>		<b>MESTRE</b>	
	Introducer udøvere til en given teknik. Hos børn tilegnes teknikken gennem afprøvelse, leg og bevægelse.		Byg videre på teknikken. Brug den og italesæt hvordan den bedst udvikles. Teknikken udvikles gennem afprøvning og repetition.		Arbejd imod øget detaljegråd i teknik. Teknikken fintunes, alle tænkelige scenarier indøves, arbejd imod automatisk brug af teknikken i pressede situationer.	

			U10	U12	U14	U16	U19	Senior
FYSISK TRÆNING	Hinges	Barbell deadlifts						
		Trapbar deadlifts						
		Romanian Deadlifts						
		Hip thrusts						
		One-legged deadlifts						
	Squat	Back squats						
		Front squats						
		Goblet squats						
		Pistol squats						
		Leg press						
		Bulgarian split squats						
	Lunges	Forward lunges						
		Reverse lunges						
		Lateral lunges						
		Step ups						
	Power	Power cleans						
		Jump shrugs						
		Squat jumps						
		Kettlebell swings						
		Hang cleans						
		Snatches						
		High pull						
	Push	Barbell bench press						
		Dumbbell bench press						
		Landmine press						
		Incline bench press						
Horizontal Pull	Bend over rows							
	Seated rows							
	Inverted rows							
	One-armed rows							
	Seal rows							
Vertical pull	Pull ups							
	Pull downs							
	Chin ups							
	Assisted pull ups							
	Neutral pull downs							
	Inverted pull downs							