

Treningsprogram spyd - sommer 2007

PRØV Å FÅ TRENT MIN. 2 GANGER I UKEN I SOMMERFERIEN!

(Treningsopplegget nedenfor tar maks 1time/økt)

Oppvarming:

Jogge 5min

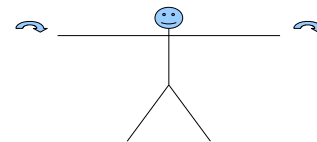
Armhevinger 2x10



Mave kne-løft 2x15



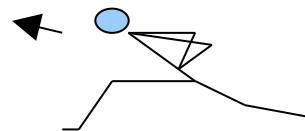
Skulder sirkler 2x30sek.



Opptrekk i bom 2x10



Utfallsteg 2x12



Korsrygg 2x12



Sprinte 2x60-100m

Spydkasting:

Spyd tøyninger over hodet

Spyd tøyninger kryssende over hodet

Spyd løping på kryss 2x30-50m

På gress:

Prikk kaste 15-20kast

Lette kast på følelse 15-20kast

God sommerferie!
Hilsen Tommy