**TRENINGSOMRÅDER og TRENINGSMETODER:**

Kung Fu trening dekker en rekke ulike områder vi skal trene på. Noen områder er ganske like for de fleste idretter, andre områder er ganske særegne for kampsport, og enkelte er ganske særegne for Kung Fu.

For å trene på disse dette har vi ulike treningsmetoder. Det vil si, hvordan vi velger å utføre selve treningen. Valg av ulike treningsmetoder gjør også at man kan trene flere områder samtidig. Dette kommer vi tilbake til.

De ulike treningsområdene vi har er:

* **Utholdende/Statisk styrketrening**
* **Eksplosiv/Maksimal styrketrening**
* **Kondisjon: Utholdende/aerob utholdenhetstrening**
* **Kondisjon: Anaerob utholdenhetstrening**
* **Bevegelsestrening**
* **Herding**
* **Teknikktrening**
* **Qi Gong**
* **Meditasjon**
* **Mental trening**
* **Koordinasjonstrening**
* **Reaksjonstrening**
* **Kamptrening/selvforsvar**
* **Oppvarming**
* **Treningsmetoder og former**

**STYRKETRENING:**

Som en tommelfingerregel, sier man at styrketrening bør bestå av 3-5serier. Hver serie bør inneholde x antall repetisjoner. Hvor mange repetisjoner avhenger av om man skal trene utholdenhet eller eksplosivitet/maksimal styrke. Rent treningsmessig er det enkelt å skille på disse.

**Utholdende styrke** er det som avgjør hvor mange ganger og hvor lenge en muskel kan utføre samme bevegelse over tid**. Utholdende styrketrening er styrketrening som har til hensikt å forbedre musklenes evne til å yte kraft over lengre tid (utholdenhet).**

**I utholdende styrketrening trener man mange repetisjoner med relativt lav vekt eller ingen vekt.**

***«****Driver du aktivt med en spesifikk idrett bør øvelsene ligne mest mulig på bevegelsesbanene i din idrett».*

Med andre ord, bevegelsene vi utfører bør ha likhet med teknikkene vi skal utføre. Det blir da naturlig å bruke selve teknikken eller bevegelsene i teknikken, som treningsmetode for å øke utholdenheten. Men det går fint an å bryte opp selve teknikken.

FOR EKSEMPEL: Hoppfrontspark. Her kan man fint dele opp selve hoppet fra sparket. Og fokusere utelukkende på spensthopp/knebøy med x antall repetisjoner. Har man god styrke bør man vurdere ekstra vekt, som for eksempel vektvest, ryggsekk med innhold eller i vårt tilfelle, makker på rygg. Deretter kan man kjøre frontspark med eller uten makker på rygg. Tar man i tillegg med mål (Pute) får man også inn koordinasjon som et treningsområde samtidig.

Statisk styrketrening er øvelser hvor man ikke beveger seg, men holder en posisjon som sliter ut musklene. Et veldig godt eksempel i Kung Fu er for eksempel stilling nr 3. Statisk styrketrening har i stor grad et utholdenhetspreg over seg. Og ofte vil man oppleve at kroppen også går over i anaerob utholdenhet (kommer an på selve øvelsen og hvor store muskelgrupper man bruker), som igjen gir en effekt på dette området.

**Maksimal/eksplosiv styrketrening:** Her er intensjonen å øke muskelmasse og kraft.

Forskjellen på Maksimal og eksplosiv styrketrening ligger i selve utførelsen av øvelsen man gjør. Det som skiller eksplosiv styrketrening er at man tar i alt man har i starten av bevegelsen. Dette kan fint gjøres under maksimal styrketrening, men er ikke et must. Ta for eksempel pushups med ekstra vekt på skuldrene i form av «person».

Selv om motstanden er såpass at man bare klarer 1-5stk, så kan man velge om man vil ta disse i kontrollert tempo (maksimal styrketrening), eller ved at man «Eksploderer i startfasen av bevegelsen (Maksimal eksplosiv styrketrening). Man kan også ta såpass mange repetisjoner (5-12stk) at det ikke lenger blir maksimal styrketrening, men ren eksplosiv styrketrening.

For å oppnå muskelvekst er regelen at man man bør ha såpass motstand at man klarer maks 12repetisjoner.

Et kjent begrep i styrketrening er 1RM. Det vil si at motstand/ekstra vekt er såpass stor at du maks klarer 1 repetisjon. I Maksimal/Eksplosiv styrketrening bør motstand/belastning ligge på 70-85% av 1RM.

Det som er viktig å huske på ved styrketrening, og spesielt under eksplosiv/maksimal styrketrening er følgende:

*«En muskel vokser ved at kjemiske reaksjoner i kroppen (proteinsyntesen) danner nytt protein og nye proteintråder i musklene. Disse proteintrådene reagerer med hverandre og å skaper mer kraft ved muskelsammentrekninger. Proteinsyntesen er en forutsetning for muskelvekst. Denne er på sitt største ca. 12-24 timer etter økta, og varer opptil to døgn, avhengig av øktas totale belastning.»*

Med andre ord, man skal la den muskelen/muskelgruppa man har trent få hvile i et døgn før man trener den på nytt. Desto eldre man blir, desto tregere går ulike prosesser i kropper, også restitusjon. Aldersspennet på våre grupper er stort, og derfor kjører vi aldri 2 styrketreninger på samme muskelgruppe samme uke. Her skal man også være varsom ved for eksempel fellestreninger på nyåret/etter sommeren, da man får mulighet til å delta på treninger hver dag. Da bør man ikke kjøre samme styrkeprogram på mandag og tirsdag, da det kan være elever som møter opp på begge dager.

Her kommer også kosthold inn i bildet, noe jeg ofte prøver å nevne hos nye medlemmer.

*«Ta utgangspunkt i 1 gram protein per kilo kroppsvekt. Eksempelvis veier du 65 kilo, er som regel et proteininntak på 65 gram tilstrekkelig. Trener du mye kan det være nødvendig med et proteinbehov opp til 2 gram per kilo kroppsvekt per dag. Kroppens behov for proteiner dekkes enkelt av vanlig mat!»*

Et variert kosthold dekker det meste, men ved mye styrketrening kan det være fornuftig å ha fokus på proteinrik mat.

Det som er viktig å huske på for vår del under treninger er følgende:

Det er mange elever med ulik fysisk form, aldersgrupper, muskelvekst, skade/sykdomshistorikk. Det er i aller høyeste grad størst skadepotensiale ved maksimal styrketrening pga belastningen/motstanden kroppen utsettes for. Det er ikke bare musklene som utsettes, men også sener og skjelett. Derfor er det ekstremt viktig at øvelsene blir gjort korrekte, og at de er innøvd på forhånd slik at elevene ikke utfører disse feil og pådrar seg for eksempel skader som følge av feil utførelse. Dette er noe å ha i bakhodet hos de gruppene som har medlemmer som ikke har trent lenge nok til å ha bygd opp en solid grunnmur fra før.

Når det kommer til barn er hovedregelen at man kun skal bruke egen kroppsvekt i styrketrening. Dette fordi kroppene er under utvikling, og ikke har samme forutsetninger for å tåle økt belastning.

**Kondisjonstrening Anaerob (uten oksygen) og aerob (med oksygen)**

*«Oksygen er en nøkkelfaktor ved musklenes forbruk av næring. Når oksygenet er inne i muskelen, brukes det til å forbrenne fett og karbohydrater slik at musklene får energi til å fortsette. Jo mer effektivt musklenes opptak av oksygen er, jo mer drivstoff kan vi forbrenne, noe som gir bedre form, og gjør at vi kan trene lenger. Aerob kapasitet er med andre ord kroppens evne til å omsette oksygen ved forbrenning. Aerob trening er enhver form for aktivitet som du kan opprettholde over tid, samtidig som hjertet, lungene og musklene dine jobber hardt.»*

Med en gang dette ikke er tilfellet går man over i Anaerob trening.

*«Anaerob kapasitet er evnen til å utføre arbeid som krever mer energi enn det som produseres ved aerobe prosesser. Anaerobe øvelser er altså øvelser som krever mye styrke på kort tid, hvor hjertet ikke klarer å tilføre nok oksygen til musklene. Når den aerobe kapasiteten på denne måten overskrides, og forbrenningen skjer anaerobt, vil du starte å produsere melkesyre som hoper seg opp i muskulaturen. På et tidspunkt blir mengden melkesyre så høy, at muskulaturen stivner og det blir smertefullt og vanskelig (umulig) å fortsette med like høy intensitet. Anaerob trening er derfor kortvarig. Evnen til å tåle anaerob trening er individuell, og avgjøres av blant annet evnen til å utholde ubehaget, og fibersammensetningen i musklene. Anaerob trening forbedrer musklenes evne til å arbeide uten nok oksygen, når melkesyre blir produsert.»*

Vi trener Aerob kapasitet ved å ligg på en 50-75% av makspulsen vår under trening.

Dersom vi vil forbedre vår anaerobe kapasitet, som inkluderer kraft, styrke og muskulær utholdenhet, gjør vi dette ved å trene med en puls på 80-100 prosent av makspuls (Maksimalt antall hjerteslag i minuttet).

For å kjapt finne sånn ca hvor vår makspuls er, tar man å ganger hvor mange år du er med 0,64, minus 211. Man vil få et svar på makspuls med et standardavvik på +/- 11 slag i minuttet.

Eksempelvis meg med mine 36år: 36 x 0,64 = 23,04. så tar jeg 211 minus 23,04, og makspulsen min bør være rundt 188.

Så hva har alt dette å si for måten vi trener på?

Målet vårt er å øke kondisjonen, både anaerob og aerob. Det handler om å få opp pulsen over tid, og hvor høy pulsen er avgjør om vi er på anaerob eller aerob trening.

Det å gå mønster med 50%kraft og hurtighet, vil nok gjøre at vi holder oss på aerob kondisjonstrening. Denne type trening bør foregå jevnt over i lengre tid.

Går vi på 100% kraft og hurtighet, vil nok de fleste bevege seg over på anaerob, og man trenger pauser imellom øktene. Her er 4x4 prinsippet bra. At man kjører høy intensitet/maks innsats i 1-2minutter, deretter roer ned i 1minutt før man gyver løs igjen. Totalt 4 ganger. 4x4 er forsket mye på, og har vist seg å både være den mest effektive måten å øke anaerob kondisjon på, samtidig som den har en klar gevinst oppimot aerob kondisjon og utholdenhet.

Styrketrening i sin tur gir også aerob eller anaerob kondisjonstrening, avhengig av hva slags øvelser man driver med.

Kamptrening er et annet godt eksempel på anaerob kondisjonstrening hvor man går i 1-3minutter, har 1minutts pause før man starter på igjen.

Hvis du har fulgt med, så ser du allerede nå at man fint kan kombinere teknikk, koordinasjon, reaksjon og utholdende styrke samt anaerob/aerob kondisjon ved å for eksempel trene sparring/kombinasjoner mot hverandre.

Et eget punkt under treningene er hvor mye vi selv motiverer elevene til innsats.

Jeg bruker ofte å bli med på øvelsene når jeg selv har treningen. Da kjenner man selv hvor hard treningen faktisk er, samtidig som elevene har lett får å henge med da de bare trenger å følge etter deg som trener.

Trener jeg barn og nybegynnere bruker jeg som regel også å ha fokus på de jeg trener oppimot respirasjon, blikkontakt osv. Puster de like fort som meg? Har de samme mentale overskuddet som meg eller begynner de å «slukne» bak øynene? Er kraften på utførelsen av øvelsene betydelig svekket osv. Dette forteller meg noe om jeg bør skru ned intensiteten/motstanden/antall repetisjoner/serier etc.

**Bevegelsestrening og tøyning**

Tøyning gjøres for å forberede musklene på trening, eller som en avslutning på treningsøkten.

Bevegelsestrening heller mer i retning av en egen økt, hvor målet er å bli mykere/øke leddutslaget. Dette krever at vi bruker kraft, samt at øvelsene foregår over lengre tid enn ved tøyning.

Når det kommer til tøyning er dette fint å gjøre på slutten av treningen, men man skal være obs på styrketrening og tøyning/bevegelsestrening. Etter treninger hvor musklene har fått kjørt seg, er musklene, og ofte støttemuskulatur rundt svake og tåler lite. Moderat/hard tøyning/bevegelsestrening kan derfor gjøre skade på både muskler, scener og skjelett. Skal man tøye ut, så skal dette være med forsiktighet, samt med lav motstand.

Å starte treningen på en rolig måte hvor man strekker lett fra hode til tå er ofte en god måte å begynne på. Spesielt på sommeren når det er varmt ute. Man skal likevel huske å varme opp godt/få i gang blodsirkulasjonen og hjertepumpa før en hard trening. Kommer tilbake til dette under punktet «Oppvarming» senere.

Å ha en egen økt for bevegelighet er både viktig, og bra for elevene. Kung Fu krever i stor grad bevegelighet og leddutslag på grunn av teknikkene. Å være myk gjør også at man i større grad unngår skader, gjør hverdagen enklere, og man lærer nye teknikker kjappere. Derfor er det obligatorisk at man nå og da har egne treningsøkter for dette.

Dette kan fint kombineres med for eksempel teknikktrening, men bør unngås hvis man har planlagt en hard styrke eller kondisjonsøkt (da bruker man også mye muskler).

Stillingene i Kung Fu er godt egnet som egne tøye øvelser, da de øker leddutslag mot for eksempel ulike spark. Derfor kan man fint bruke disse som egne øvelser oppimot økt bevegelighet i hofter, korsrygg, innside lår, anklene og knær.

Likevel skal man ikke glemme rygg, nakke, skuldre, albuer og håndledd. Disse krever egne øvelser. Disse kan fint trenes ved bruk av egen kropp, stående som liggende.

Likevel er det sjelden elever presser seg selv ved hardt i stillinger, spagaten osv. Som regel pga smerte. Så her er det lurt å enten sette elever sammen i par, samt gå rundt å ta i et tak selv. Her bør man trå varmsomt og ikke traumatisere noen, se an personen man hjelper, og ikke tråkke over smertegrensen til den enkelte. Når det kommer til smertegrenser er ingen like.

**Herding**

Dette kapittelet vil jeg skrive utdypende om senere. Men i første omgang skal vi trå varsomt. Herding og bygging av brusk i ben og knokler er noe som skal foregå over lengre tid. Og det holder med et feilslag/spark før man har pådratt seg en skade som tar måneder å helbrede.

Det samme gjelder antall repetisjoner. Kraften til vedkommende som slår, underlaget det blir slått på, alder, hvor mye herding er gjort tidligere, også har man også sykdommer og medisinering som kan utslag på hvor mye skjelettet tåler.

Inntil man selv kommer på et høyere nivå i Kung Fu, kjenner til kroppens anatomi og fysiologi godt, så skal man utvise stor forsiktighet rundt denne type trening med både barn og voksne.

Det er også et hav av andre ting å trene på under trening, så det er ingenting som skulle tilsi at man MÅ gjøre dette på en trening.

Push ups på knoker kan man fint bruke, da det er såpass lav motstand at det skal godt gjøres å skade ellers friske knoker. Men det er alltid lurt å kartlegge om det er noen i gruppa som har hatt tidligere skader, har problemer med skjelett etc. Ikke alle vil svare på slikt i plenum heller.

**Teknikktrening**

Når det kommer til teknikktrening er det et par enkle prinsipper å følge.

Man kan alltids bli bedre på det man allerede har lært.

Ikke lær bort noe du er usikker på selv.

Bruk teknikk så mye som mulig under både oppvarming, kondisjonstrening og styrketrening. Egentlig all form for trening. Vi trener Kung Fu, og det meste ligger i teknikken.

Selv etter 20år trener jeg fortsatt på frontspark og rette slag. De er langt fra perfekte.

I mange kampsporter kan man «spise» seg gjennom teknikkdelen og svelge et svart belte etter noen år, uten at teknikkene er perfeksjonerte eller sitter i ryggmargen. Dette på grunn av for lite mengdetrening, som igjen gjør de ubrukelige.

Vi trener ikke mot konkurranse, vi trener for vår egen del, vi trener for å få en sterkere kropp og psyke, og vi trener for å kunne forsvare oss selv når det virkelig gjelder.

Derfor er det ingen feil i å trene frontspark og sidespark en hel trening. Men kjører man samme **treningsmetode** i 90min mister de aller fleste både motivasjon, treningsglede og interesse for å møte opp på neste trening.

Her har treneren alene ansvar for å ha et arsenal av treningsmetoder i bakhånd, som gjør at elevene føler de gjør masse forskjellige ting, selv om de faktisk kun har trent frontspark.

Det å sette sammen treningsmetodene i en fornuftig sammenheng, henger også sammen med kunnskap rundt treningslære, anatomi og egen erfaring.

Under treningsmetoder er det listet opp mange ulike treningsmetoder, som gjør at man skape variasjon under teknikktrening.

**Under teknikktrening er det 5 ting man skal ha fokus på: Det er selve teknikken, stillinger, kraft, hurtighet og presisjon.**

Her har treneren et stort ansvar for å kvalitetssikre treningen. Spesielt oppimot elever som øver på nye/nylig lærte teknikker. Ignorerer man dette, så trener elevene feil, legger seg til uvaner, og man får en kjempejobb med år rette opp ting senere. Dette gagner ingen, og i verste fall blir eleven så lei av å hele tiden bli korrigert at vedkommende slutter pga null mestringsfølelse.

Jeg foretrekker i aller høyeste grad å ha en ekstra hjelpis eller to når jeg har rene teknikktreninger, for å kunne avdekke feil mere effektivt, gamle som nye medlemmer.

Gå gjerne tilbake i **kompendiet for trenere** å ta en ekstra titt på undervisningsformene.

Ser du at en person gjør en feil, er det ingen vits å kalle inn hele gruppa for en demonstrasjon av hvordan man gjør ting rett. Men gjør mange samme feil kan det være gunstig.

Av og til er det mengdetrening som skal til for at elever skal få til teknikker, og da er det dumt å kaste bort dette fordi du skal samle alle sammen å prate bort tiden.

**Grovfasen**:

Dette er den første fasen elever befinner seg i når de har lært noe nytt. Være seg selvforsvar eller mønster. Da har de mer enn nok med å huske å gjøre ting i riktig rekkefølge, eller i riktig bevegelsesmønster. Her er det ingen vits i å forklare små detaljer og pirke på småtteri, da de rett og slett ikke har hjernekapasitet igjen til å absorbere dette.

Større feil skal rettes opp i, men ellers lar vi elevene øve gjentatte ganger til de huske det obligatoriske. For eksempel frontspark: større feil å rette opp i ville vært om de sparket oppover med strak fot, istedenfor å løfte kneet først og sparke framover, og armer som flakser overalt.

Mindre feil som ikke er verdt å ta tak i enda, er dette med tåballen, balansepunkt, om man lener seg for lite bakover. Slikt kan man ta tak i i neste fase.

**Finpuss fasen**:

Nå har eleven skjønt bevegelsen grovmotorisk, eller husker grovt hvilken arm som skal slå, hvilken fot som skal være hvor i mønster og selvforsvar. Nå kan man begynne på de små tingene. Er blokkeringen mot slag for lav? Er knyttneven knyttet feil? Er tommelen ute i våpen 1, er treffpunkter feil osv.

Kort oppsummert, så må man la de øve bevegelsene grovt først til de huske dette utenat, først da har de hjernekapasitet til overs for å utbedre nye ting.

OFTE, så trengs det bare gjentatte repetisjoner for at ting skal gå fra dårlig til bra. Så ha litt is i magen, spesielt når elever har lært noe nytt.

**Koordinasjonstrening**

Er kontrollen over egen kropp og at slag og spark treffer der man sikter, samt at balansen og tyngdepunktet er riktig i forhold til teknikken. Som nevnt over er det ofte mengdetrening som gjelder for å forbedre dette.

En gjenganger hos de aller fleste nye er at de tilpasser stillingene til teknikken de skal gjøre. Vi har en kampstilling av flere grunner. Ikke ulike kampstillinger tilpasset ulike teknikker.

Vær derfor obs på kampstilling før frontspark, rundsidespark, frontsidespark og hoppspark. Det naturlige er å IKKE stå i kampstilling for de aller fleste før de utfører disse teknikkene. Dette må vi være obs på, og ta tak i fra starten av. Forklare gjerne hvorfor det er sånn, spesielt hos de voksne. Forstår de hvorfor, er det lettere for de å gjøre noe med dette selv.

Koordinasjonstrening i seg selv er enkelt. Gi elevene mål å treffe. Være seg en makker med pute, putene på veggen med en tapebit, låse blikket på et punkt i treningsalen hvis de trener i luften etc.

Man kan trene et spark tusenvis av ganger, men hvis man aldri har brukt et mål under disse repetisjonene, så er koordinasjon og presisjon like dårlig som når man sparket første gang.

Oppfordre gjerne elever til å henge opp egne mål hjemme. Vi har den gode gamle slageren med pingpongball eller litt oppblåst ballong, tape og fiskesnøre i taket.

**Reaksjonstrening**

Reaksjonstrening i Kung Fu foregår som regel når man trener sammen med noen. Man bør alltid etterstrebe å sette sammen elever i forhold til fysikk og grad, slik at verken får det for vanskelig eller for lett. Dette gjelder også all annen type trening.

Selvforsvar, kamp, øving på ulike angrep og blokkeringer, kombinasjoner 2 og 2 sammen er bra reaksjonstrening, så lenge den angripende parten gjør en god nok jobb. Bruk derfor litt tid på å understreke dette i plenum før man setter i gang.

Andre former for reaksjonstrening kan gjøres med puter og håndholdte matter. For eksempel ved at man kun skal angripe når motstanderen løfter opp/vender disse mot makkeren som i sin tur skal angripe.

En viktig ting rundt reaksjonstrening er risikoen for skader. Alltid se an nivået før man velger teknikker man skal bruke til dette. Det BØR være teknikker den enkelte mestrer godt, samt at man innehar en viss grad for kontroll på kraft og treffpunkt/koordinasjon. Ignorerer man dette risikerer man i høyeste grad skader på ansikt, tenner, ribbein osv. Noe som gjør at de aller fleste vurderer å finne seg en annen form for trening etterpå.

Nybegynnere for eksempel går aldri sparring de første månedene.

**Oppvarming**

Hovedmålet med oppvarming er å klargjøre kroppen for treningen som kommer. Her er det altså noen prinsipper vi skal følge. Vi skal ha en klar oppfatning av hva som skal trenes på etter. Det har null for seg å varme opp med masse slag, hvis intensjonen er en styrkeøkt på bena.

Er målet med hovedtreningen styrke på mage, kanskje sett de sammen 2 og 2, hansker på og slag mot magen uten blokkering?

Oppvarmingen bør vare en plass mellom 15-20min, og ha minst mulig avbrudd i form av forklaringer og snakk.

Under oppvarming er det også mest hensiktsmessig å ta i bruk de store muskelgruppene for å øke blodsirkulasjonen kjappere (større muskler bruker mere oksygen, som i sin tur krever økt sirkulasjon).

Oppvarming er oppvarming, ikke teknikktrening, og heller ikke der de skal lære noe nytt.

Men BRUK GJERNE TEKNIKK de allerede har lært under oppvarming. Å springe i ring er noe man gjør de første månedene. Det er mere hensiktsmessig å bruke teknikker de kan fra før, slik at de får øvd ekstra på dette.

Pass på skader! Før oppvarming er de ikke varme, noe som kraftig øker muligheten for strekk, overtramp og div andre skader. Unngå hopp, fall, høye spark osv.

Skal det sparkes så er det dumt å starte med frontside mot hodet. Da inviterer man gjerne til strekk i lysken. Ta heller å start med frontspark mot mage, kne rotasjoner, for deretter å gå over til høyere spark mot slutten av oppvarmingen.

Oppvarming er også en fin arena for å se an nivå, formen hos den enkelte og gruppa hvis man ikke kjenner de godt fra før, samt en egen arena for å øke motivasjon for selve hovedtreningen.

Variasjon er alfa omega, og det er ingen ting som knekker motivasjonen bedre enn 15-20min med repetisjon på samme teknikk og samme treningsmetode. Lag deg en plan i forkant, med bakgrunn i hva du skal trene på i hovedøkten!

* **Treningsmetoder og former**

Så, endelig over til det som kanskje er mest aktuelt og matnyttig framover. Under vil jeg liste opp kort og greit ulike treningsmetoder for ulike treningsformer (styrke, kondisjon, teknikk etc).

Prinsipper:

* Prøv å sett sammen i fornuftige grupper mtp fysisk form og grad
* Unngå at folk blir stående å vente. Alternativt lag en relevant øvelse i venteområdet.
* Varier treningsmetodene, selv om teknikkene er de samme.
* Se an mengden elever på trening når du vurderer mindre/større grupper/par.
* Bør makkerpar stå statisk eller bevege seg i lokalet? Se an plass, antall personer osv.

Solotrening: Trening i luften (Husk mål) eller på vegg/sekk.

Makkerøvelser 2 og 2 (Gir mest trening for den enkelte når det kommer til grupper)

Grupper på 3-5 i ring mot hverandre (hvor hver enkelt går mot sidemannen)

Stasjonstrening: Del opp i 2-3stk. Etabler ulike stasjoner med ulike metoder og ruller for eksempel etter 1-2min.

Utstyr:

Gulvmatter (Fint å bruke hvis knær skal i bakken, under hopping osv)

Boksehansker og leggbeskyttere (sikkerhet er alfa omega)

Veggputer (Mange på trening? Vurder egen øvelse i bakkant for de som venter)

Håndholdte matter (Funker bra i makkerpar og i mindre grupper)

Slagputer (Fint å bruke i makkerpar, større grupper. Gjerne gi den som holder puten flere oppgaver enn å holde puten. For eksempel studere motstanderen, stramme magen ved treff, rette opp i feil du har påpekt i forkant).

**Styrke**:

BEN: Spensthopp med eller uten makker, knebøy med eller uten makker, ankelløft med eller uten makker, frontspark med makker, sidespark med makker, Hoppspark mot mål (enten fra stående eller på huk)

Overkropp: pushups med klapp, svingslag med hansker mot sekk/makker/vegg,