



Introduksjonskurs for ungdom *Styrkeløft og Vektløfting*

For hvem: Ungdom fra 12år (fyller 12 år i 2021)

Når: 12 Torsdager fra 16.september 2021 kl.17.30-18.30

Hvor: Styrkerommet IL Kraftsport Skedsmohallen

15.08.2021/ Lene Einarsen





Felles Oppvarming 5-10 min

A photograph of a gym interior with a brick wall and various exercise equipment. Three individuals are performing mobility exercises using a barbell. In the foreground, a person in a blue shirt is in a squat position, holding a barbell with both hands above their head. In the middle ground, a person in a black shirt is also in a squat, holding a barbell with both hands above their head. In the background, a person in an orange shirt is in a squat, holding a barbell with both hands above their head. The gym has a blue mat on the floor, and there are racks of weights and kettlebells visible. The text "Mobilitet - hjemmeleks" is overlaid in white cursive font.

Mobilitet - hjemmeleks

A photograph of a gym or sports hall where several children are engaged in physical activities. In the foreground, a boy in a light blue shirt is sitting on the floor, working with a resistance band. To his right, a boy in a yellow shirt is standing and looking towards the camera. Further back, a boy in a red shirt is standing, and another boy in a blue shirt is sitting on a piece of gym equipment. An adult male in a black t-shirt is standing near the boy in the blue shirt. On the far right, a boy in an orange and yellow shirt is standing and holding a black handle attached to a cable machine. The background shows a brick wall and various gym equipment.

Støtteøvelser apparat

viste litt ekstra de dagene det var få
deltagere

A photograph of a gym interior with a brick wall. Several people are performing push-ups on the floor. In the background, there are racks of colorful weight plates (green, yellow, blue, red) and various gym equipment. The text is overlaid in a white, cursive font.

Diverse karakterbyggende
Støtteøvelser avslutning 10
minutter hver økt



Vi har søkt om støtte til diverse utstyr



Styrkeløftregion Øst

Ny aktivitet ▾



Vidar Tangen

Administrator

10 t · 🌐

...

Fra dagens styremøte.

Regionen vil gi støtte til teknikkstenger og teknikkskiver for barnetrening i 2022. Utstyret vil gå under posten arrangementutstyr. Dvs. en dekning på inntil 50% av brutto kostnad.



Du, Heidi Hille Arnesen, Karen Hesthammer og 19 andre



Lene Einarsen

22. oktober · 🌐

Er det noen klubber som har teknikkstenger å låne ut for kortere eller lengre tidsrom? 🙏 Vi er så heldige at Lørenskog AK har lånt oss 2 teknikkstenger og skiver! Vi har nå 4 teknikkstenger. Med 20 deltagere på ungdomskurs er det litt snøtt. Budsjettet for innkjøp av utstyr i ILK er brukt opp for 2021 så vi kan ikke kjøpe noe før til neste år. Kurset går over 6 torsdager til og pågangen var langt større enn forventet 🤩 På forhånd tusen takk!



Nicolai Roness

20! Wow bra jobba! Hører gjerne om hvordan dere jobbet med dette for å få såpass høyt antall

Liker · Svar · Del · 4 u



Lene Einarsen Forfatter

Dette startet som et "eksperiment" hvordan møte ønsket fra forbund om å trene yngre utøvere samt nødvendigheten av å rekruttere yngre krefter til vårt idrettslag som både driver med styrkeløft og vektløfting. Har fått masse nyttig info fra **Askim Styrkeløftklubb** og hvordan de har gjennomført sine kurs ved **Arild Kolshus** og **Anita Stavik**. Jeg fikk også masse nyttig informasjon fra dere i NVF. Jeg bet meg særlig fast i dette med at ungdom er de beste til å instruere ungdom! Dette er teamwork i Kraftsport og viktige bidragsytere er medlem av kraftsport og håndballtrener **Sara Alexandra Wisløff Krüger** samt **Henrik Hagen** som trener i Kraftsport og er vår ungdomskontakt. Begge disse møter ungdommene i hverdagen. Henrik er teknikkansvarlig styrkeløft og en av våre aktive vektløftere Tobias er teknikkansvarlig vektløfting. Det er også barn/søken av egne medlemmer fra treningsmiljø i området til Kraftsport. Også har det vel egentlig bare ballet på seg underveis 😊 Vi ble meget overrasket over hvor stor pågang det ble. Lager en full rapport når kurset er ferdig.

Liker · Svar · Del · 4 u



Hvem er forbilder?

Ronaldo følger et strengt kostholdsregime og har tidligere uttalt at han blir irritert når sønnen drikker Coca Cola. ... - Jeg spiser en høyprotein-diett med grove kornprodukter, frukt, grønnsaker og jeg unngår sukkerholdig mat, har **Ronaldo** tidligere uttalt ifølge Goal.com. 18. jun. 2021



Slik er dietten

Den spanske avisen AS publiserte sist vinter [stjernespillerens diett](#):

- Frokosten består ofte av skinke, ost og en yoghurt med lite fett.
- Når det er tid for mellommåltid, tyr han som regel til store mengder avokado og et grovt brødstykke.
- Lunsj nummer én inneholder kylling og salat.
- Lunsj nummer to er ofte fisk, for eksempel tunfisk, mikset med salat, egg og oliven.
- Middag nummer én består av enten kjøtt eller fisk, i tillegg til grønnsaker og pasta/ris. Fotballspillerens favoritter er tunfisk, sverdfisk eller torsk.
- Middag nummer to består av enten fisk eller kjøtt, avhengig av hva han spiste i den første middagen.

Cristiano Ronaldo er også nøye med å fylle på med frukt, bær og nøtter mellom måltidene.

For en helt vanlig person er dette selvfølgelig altfor mye. Men fotballspilleren har en aktiv hverdag som består av fellestreninger eller kamper med Juventus, samt egenøkter med pilates, sykling, løping, vektløfting.

Erlend Nesje

Journalist



3. nov. 2020 10:49 | Sist oppdatert 4. november 2020

Ungdom i vekst og utvikling trenger nok mat!

Sunn idrett foreldrewebinar 2021 Trenger du hjelp?

TEGN PÅ ENERGI BALANSE

- Overskudd
- Rask restituasjon
- Frisk og skadefri
- Stabil vekt
- Jenter: regelmessig menstruasjon (uten p-piller)



NORGE 100



SPIS REGELMESSIG

SPIS VARIERT

SMART FOR DEG!

NORGE 100

<https://sunnidrett.no/slik-spiser-du-varierte/>



IDRETTSERNÆRING

HELSE

SPISEFORSTYRRELSE

AKTUELT

AKTIVITETER

OM OSS

**SUNN
IDRETT**

BENSIN

BYGGESTEINER

BESKYTTELSE

Husk 3 B`er i hvert måltid!



Dette lurer foreldre på om trening, vekst og utvikling

SKREVET AV: HALVARD GRENDSTAD, FORSKER NIH

Under Sunn idretts foreldrewebinar 8. november ble det stilt svært mange faglige spørsmål. Her kommer svarene på delen som handlet om trening, vekst og utvikling, ved Halvard Grendstad, forsker ved Norges idrettshøgskole.

være lurt å drive med ulike aktiviteter på trening som utfordrer ulike typer og på ulike måter. Hvis man inkluderer øvelser på trening som inneholder balanse, lek, utholdenhet eller styrke, vil alle kunne ha mulighet for å kjenne på mestring. Jenter og gutter er også ulike, og det er også store forskjeller innad i gruppa mellom guttene og mellom jentene, så det er viktig å ikke ha for mye fokus på prestasjon. Dette kan være vanskelig for ungdommene å akseptere eller forstå siden de ofte ønsker å prestere her og nå. Da kan det være lurt å prøve å forklare ungdommene at akkurat denne perioden i ungdomstiden kan være litt ekstra utfordrende og at forskjellene mellom dem kan være store og bidra til å påvirke prestasjonen, men at de må være tålmodige og at ting kan endre seg over tid hvis de fortsetter å trene bra.

Samlet svar på flere spørsmål om trening i ungdomstiden, hvor mye man bør trene og når man bør hvile, samt når man bør begynne å spisse treningen mot en idrett.

Det er helt klart viktig å være fysisk aktiv og trene. Barn og ungdom som trener og er aktive, er i bedre fysisk form enn de som ikke trener, så ønsker man å bli god i idrett må man trene mye også i ungdomstiden. Det er ikke så viktig å fokusere på antall timer, varighet og intensitet, men heller at barna driver med ulike aktiviteter fordi de synes det er gøy og motiverende. Når de synes at noe er gøy, vil de gjøre aktivitetene mye og de gjør det gjerne lenge. Vi vet at det er viktig å drive med variert aktivitet, men det er kanskje ikke så viktig å fokusere på hvilke typer idretter dette er, ettersom de fleste er litt ulike. Man kan også trene variert innen sin idrett med ulike aktiviteter (eks. koordinasjon, teknikk, styrke, utholdenhet, lek), og slik variert trening er bra både som ungdom og når man utvikler seg og blir eldre. Selv om man trener variert er det allikevel viktig å kontrollere belastningen slik at det ikke blir for mye totalt sett. Det er derfor lurt ta en fridag eller to i uken, og ofte styrer man belastning veldig bra ellers med litt sunn fornuft.

<https://styrkeloft.no/>

Barne- og ungdomsidrett

Idrettens barnerettigheter og bestemmelser om barneidrett vedtatt av Idrettstinget gjelder fullt ut også for medlemmer av Norges Styrkeløftforbund.

All idrettslig aktivitet for ungdom under 19 år skal skje i samsvar med Nifs retningslinjer for ungdomsidrett. Dette innebærer også at det skal tilrettelegges for at ungdommer kan være med, i flere idretter så lenge de selv vil, og at de skal være med på å planlegge sin egen idrettsaktivitet og sette sine egne sportslige mål.

[NIFs temaside – barneidrett](#)

[NIFs temaside – ungdomsidrett](#)

[Plan for å motvirke økonomiske barrierer for barn og unges deltagelse i idretten](#)

[Informasjon om nye bestemmelser for utøvere under 14 år](#)





Ungdomstrener ILK

Privat gruppe · 15 medlemmer



+ Inviter

Takk for oppmerksomheten!

Lene Einarsen, Klubbtrener

