

Träningsprogram för handbollsspelare

Löpning

Tänk på det vi har pratat om på de gemensamma löppassen under alla löppass ni kör.

Fotisättning - Tänk tå, ingen "lunk".

Hållning - Stolt och rak överkropp, för att få in så mycket syre som möjligt.

Armpendling - Ta i med armarna under intervallpass och uppförsbackar så att vi får hjälp utav dem.

Distanspass

- Uppvärmning - 10min

Viktigt att hålla ett lågt tempo. Här tänker vi oss ett tempo på ca 8min/km, de tempot vi har på våra gemensamma löppass.

- Distans - 6km

Tanken med detta pass är att vi skall bygga upp uthålligheten.

Försök att variera terrängen på detta pass. Grusvägar, elljusspår eller skogsstigar.

- Nedvarvning - 10min

Viktigt att hålla ett lågt tempo. Här tänker vi oss ett tempo på ca 8min/km, de tempot vi har på våra gemensamma löppass.

Intervallpass

- Uppvärmning - 10min

Viktigt att hålla ett lågt tempo. Här tänker vi oss ett tempo på ca 8min/km, de tempot vi har på våra gemensamma löppass.

- Intervall (30sec = 100%, 60sec = 30% x 8)

Detta pass är det absolut viktigaste för er handbollsspelare. Det är även här vi kommer att få den största utvecklingen i er löpning.

Efter uppvärmning ställer ni in klockan. 30sec spurt, så fort ni bara orkar och sedan 60sec lugn jogg.

Viktigt här att ni håller er till tiderna! Ni skall vara så trötta efter dessa 30sec att ni nästan måste gå, dock viktigt att vi håller oss på en jogg fart när vi vilar våra 60sec.

- Nedvarvning - 10min

Viktigt att hålla ett lågt tempo. Här tänker vi oss ett tempo på ca 8min/km, de tempot vi har på våra gemensamma löppass.

Tidspass

- Uppvärmning - 5min

Viktigt att hålla ett lågt tempo. Här tänker vi oss ett tempo på ca 8min/km, de tempot vi har på våra gemensamma löppass.

- Tid (20 min)

Detta pass använder vi oss av när vi inte har tid att planera in ett pass men känner att vi vill ut och springa ändå. Sätt klockan på 20min efter uppvärmning och spring i den fart du är sugen på.

Du kan tänka att du skall ta det lugnt, eller springa snabbare. Det är upp till dig.

- Nedvarvning - 5min

Viktigt att hålla ett lågt tempo. Här tänker vi oss ett tempo på ca 8min/km, de tempot vi har på våra gemensamma löppass.