

Träningsprogram för handbollsspelare

Styrketräning

Här är det viktigt att göra alla övningar rätt och ordentligt. Jag vill att ni på första passet väljer en lägre vikt än ni hade tänkt från början och blir lite vana först. Sedan gäller det att framförallt värma upp de muskelgrupper ni kommer använda mest. Antingen är ni på gymmet eller på annan valfri plats, det är bara att anpassa övningarna (tex, ben-curl går endast på gymmet, boxhopp kan ske på en bänk eller mur etc.)

Styrka ben/Stabilitet

Uppvärmning - 10min

Här kan ni springa, använda cross-trainer eller cykla

Pass 4 varv

- | | |
|----|---|
| 21 | <i>Knäböj</i> |
| 15 | <i>Utfall med vikt (Framåt-bakåt)</i> |
| 15 | <i>Utfall med vikt (Höger-vänster)</i> |
| 9 | <i>Ben curl (Baksida) /Marklyft eller boxhopp</i> |

Mellan varje varv;

30sec x 3 - Planka

Spänst/Stabilitet

Uppvärmning - 10min

Här kan ni springa, använda cross-trainer eller cykla

Pass

- | | |
|----|---|
| 10 | <i>Vadhäv</i> |
| 20 | <i>Boxhopp</i> |
| 30 | <i>Kettlebell sidoböj (rygg) går med väska/påse med sten eller annan tyngd)</i> |
| 40 | <i>Längdhopp</i> |
| 30 | <i>Boxhopp</i> |
| 20 | <i>Vadhäv</i> |
| 10 | <i>Boxhopp</i> |

30sec x 3 - Plankan

Styrka överkropp /Stabilitet

Uppvärmning - 10min

Här kan ni använda roddmaskin

Pass max antal rep

1 min	<i>Dips (med hjälpvikt)</i>	1 min	<i>Axelpress</i>
1 min	<i>Triceps neddrag</i>	1 min	<i>Plankan</i>
1 min	<i>Situp</i>	1 min	<i>Framsida axel höjning</i>
1 min	<i>Tricepshävning</i>	1 min	<i>Ryggdrag med hantel</i>
1 min vila		1 min vila	
1 min	<i>Dips (med hjälpvikt)</i>	1 min	<i>Axelpress</i>
1 min	<i>Triceps neddrag</i>	1 min	<i>Plankan</i>
1 min	<i>Situp</i>	1 min	<i>Framsida axel höjning</i>
1 min	<i>Tricepshävning</i>	1 min	<i>Ryggdrag med hantel</i>
1 min vila			

Puls

Uppvärmning - 10min

Här kan ni springa, använda cross-trainer eller roddmaskin.

Pass 3 varv

10	<i>Knäböj</i>
5	<i>Axelpress med Kettlebell</i>
10	<i>Armhävning</i>
5	<i>Boxhop</i>
10	<i>Mountainclimber</i>
5	<i>Hoppande utfallssteg</i>
10	<i>meter sprint</i>
5	<i>burpees</i>
10	<i>hopprep eller sidohopp över skivstång eller liknande</i>