**Riktiga handbollsspelare**

**Kul tillsammans**

**Pass A**

**Uppvärmning** 5 min löpning/gå på stället + **Hinderbana** 10 min (se nedan)

**Fotarbete** 5 min – hitta kvadrater och jobba med olika stegkombinationer

**Bollkontroll** 5 min – bolla 12-an och övriga tennisbollsövningar vi gör

**Axel- och knäkontroll** 30 sek/övning, totalt ca 30 min enligt program som finns på laget.se/dokument

Använd gärna musik för tidshållning, ex https://youtu.be/HFT9d1qcGCg

**Miro**

30 m lätt jogg, 20 vristhopp, 30 m lätt jogg, 20 växelhopp,

30 m lätt jogg, 7 utfallssteg fram,

30 m lätt hoppsasteg, 7 utfallssteg bak,

30 m hoppsa sidled, 7 utfallssteg sida, 30 m jogg, 7 burpees,

30 m prommis, 5 planka knä mot bröst (hög rumpa, flytta fram kroppen),

30 m stegringslopp, 5 planka m groda (platt planka, flytta fram kroppen)

30 m framför/bakom, avslappnat

**Pass B**

**Uppvärmning** Miro

**Intervall** 5 x 3 min, 1 min vila. Löpning/hopprep

Använd gärna musik för tidshållning,

ex https://youtu.be/e-ImlRkuNek

**Rörlighet**

**Pass C**

**Uppvärmning** 5 min löpning/gå på stället + Hinderbana 10 min (se nedan)

**Fotarbete** 5 min – jobba i trianglar med korssteg och rotationer

**Skottfys** (medicinboll/handboll eller vad du har)

10 av varje, två varv – bakåt, framåt, inkast, slå i väggen,

kasta i marken, skjut i väggen vänster och höger hand

**Allmänfys**/**spänst** 2 varv (alt **utegymspass** från sommarträningsprogrammet på laget.se/dokument):

* + - Dromedar 1 minut

**Hinderbana** – tänk Tallbackas skolgård

Hitta något att klättra över, krypa under, balansera på, skutta från sida till sida över, parkoura över, gå armgång i. hoppa jämfota över och vad mer du kan hitta på på en skolgård, lekplats, hemma eller annat bra ställe.

* + - Knäböjsgång lagom sträcka
		- Hunden med benrörelser 3 per ben
		- Sidlyft x 10 per sida
		- Armhävningar x 7 + 2 hopp
		- Gå upp på händer mot vägg – vänd runt/tillbaka
		- Knäböj med käpp/stång x 10
		- Hoppa upp på bänk 5 ggr
		- Enbenshopp framåt 5 ggr/ben

**Januariutmaning 2021** Vi som lag ska klara 25 chins (vi är 15 spelare)

Klarar vi det bjuder vi ledare på glass.

(Pass 4: Vill någon träna mer föreslår jag uppvärmning + 20-40-20 intervaller + rörlighet)

Ansvar -> Hela vägen -> Göra sitt bästa -> Kul tillsammans