



Svenska Handbollsförbundet

Med intentioner och tankar mot handboll i världsklass

| Upplevd Borgskala | | | | | Upplevd Borgskala | | | | | Upplevd Borgskala | | | | |
|-------------------|-----------|-------------------|---------|-------|-------------------|-----------|-------------------|---------|---------|-------------------|-----------|------------------|----------|---------|
| Vecka | | | | | Vecka | | | | | Vecka | | | | |
| 1 | Må | Lång intervall | 5x 4min | 18-19 | 5 | Må | | | | 9 | Må | | | |
| | Ti | | | | | Ti | Egentest | Coopers | All-out | | Ti | Sprint intervall | pass 2 | 19-20 |
| | On | Distans | 50 min | 12-13 | | On | | | | | On | | | |
| | To | | | | | To | Sprint intervall | pass 1 | 19-20 | | To | Distans | 50 min | 12-13 |
| | Fr | Korta intervaller | 8x 200m | 19-20 | | Fr | | | | | Fr | | | |
| | Lö | | | | | Lö | Distans | 50 min | 12-13 | | Lö | Lång intervall | 8x 2 min | 19-20 |
| | Sö | Distans | 50 min | 12-13 | | Sö | | | | | Sö | | | |
| 2 | Må | | | | 6 | Må | Korta intervaller | 6x 300m | 19-20 | 10 | Må | Distans | 50 min | 12-13 |
| | Ti | Lång intervall | 5x 4min | 18-19 | | Ti | | | | | Ti | | | |
| | On | | | | | On | Distans | 50 min | 12-13 | | On | Egentest | Coopers | All-out |
| | To | Distans | 50 min | 12-13 | | To | | | | | To | | | |
| | Fr | | | | | Fr | Sprint intervall | pass 1 | 19-20 | | Fr | Distans | 50 min | 12-13 |
| | Lö | Korta intervaller | 8x 200m | 19-20 | | Lö | | | | | Lö | | | |
| | Sö | | | | | Sö | Distans | 50 min | 12-13 | | Sö | | | |
| 3 | Må | Distans | 50 min | 12-13 | 7 | Må | Lugn vecka | | | 11 | Må | | | |
| | Ti | | | | | Ti | | | | | Ti | Distans | 50 min | 12-13 |
| | On | Lång intervall | 5x 4min | 18-19 | | On | Distans | 50 min | 12-13 | | On | | | |
| | To | | | | | To | | | | | To | Lång intervall | 8x 2 min | 19-20 |
| | Fr | Distans | 50 min | 12-13 | | Fr | | | | | Fr | | | |
| | Lö | | | | | Lö | Distans | 50 min | 12-13 | | Lö | Distans | 50 min | 12-13 |
| | Sö | | | | | Sö | | | | | Sö | | | |
| 4 | Må | | | | 8 | Må | Sprint intervall | pass 2 | 19-20 | 12 | Må | Lång intervall | 5x 4 min | 19-20 |
| | Ti | Distans | 50 min | 12-13 | | Ti | | | | | Ti | | | |
| | On | | | | | On | Distans | 50 min | 12-13 | | On | Distans | 50 min | 12-13 |
| | To | Korta intervaller | 6x 300m | 19-20 | | To | | | | | To | | | |
| | Fr | | | | | Fr | Lång intervall | 5x 4min | 18-19 | | Fr | Sprint intervall | pass 1 | 19-20 |
| | Lö | Distans | 50 min | 12-13 | | Lö | | | | | Lö | | | |
| | Sö | | | | | Sö | Distans | 50 min | 12-13 | | Sö | Distans | 50 min | 12-13 |

Riksläger: Det är 15 veckor mellan riks/regionläger 1 och 2, samma mellan 3 och 4. Som stöd för dessa veckor har du 12 veckors planering för uthållighetsträning. Dessa kan du designa tillsammans med sommarens övriga aktiviteter. Du kan också planera ihop dessa pass tillsammans med annan träning ex. styrka eller handbollspass. Där tipset är att distanspass med fördel kan användas som uppvärmning, det vill säga för annan träning, medan Intervaller/Sprint intervaller bör ligga efter övriga träningar.