



# Svenska Handbollsförbundet

## 12 veckors planering Uthållighetsträning i grundträningsperiod

### Mot handboll i världsklass

Intentioner Uthållighetsträning: Att **gå efter gång** kunna **utveckla hög fart och hög intensitet**. Att sedan orka göra detta match efter match också bland annat också i extrema situationer som mästerskap. Att ha uthållighet för att kunna **träna med kvalitet** för att utveckla sig under försäsong, under träningsläger, under turneringar och att då återhämta sig för **ny prestation**.

#### Distanspass 50 min

Distans 50 min 70% av maxpuls			Borg: 12-13 <b>Snacketempo</b>
-------------------------------	--	--	--------------------------------

Intentioner med passet:	Tid: >50 min		
-------------------------	--------------	--	--

Förbättra **grunduthålligheten** - den lokala kapaciteten i form av att öka kapilärer och mitrokonrier. Stärker **leder, senor och skelett**.

#### Sprint intervall SIT

1	8x 120 meter - promenadvila (ca 2min)		Borg: 19-20 All-out
---	---------------------------------------	--	---------------------

2	4x 100m(2min vila) - 4x 50m(1 min) - 4x 100m(2 min)	3 min setvila	Borg: 19-20 All-out
---	---	---------------	---------------------

Intentioner med passet:	Tid: 30 min		
-------------------------	-------------	--	--

Ett snabbhetspass som stimulerar till **motorisk och koordinativ effektivitet** som skapar högre fart. Passet tränar också för mågan att **skapa och tåla intensitet** som sedan blir viktigt på handbollsplan.

#### Korta intervaller 8x 2min & 6x 3min

1	8x 2 min (alt.400m) vila 60-90 sek	90-95% av max	
---	------------------------------------	---------------	--

2	6x 3 min (alt.600m) vila 90-120 sek	90-95% av max	
---	-------------------------------------	---------------	--

Intentioner med passet:	Tid: 30 min		
-------------------------	-------------	--	--

Korta intervaller ger en träning av **kombinationen** av att **skapa och tåla intensitet** (anaerob förmåga) och **kondition** (aerob förmåga) genom att orka göra det **flera gånger** i nära maximal fart.

#### Lång intervaller 5x 4min

5x 4 min (alt.1000m)	3 min vila	
----------------------	------------	--

Intentioner med passet:	Tid:	
-------------------------	------	--

Långa intervaller ger en träning av att **tåla intensitet** (anaerob förmåga) och ökar syreupptagningsförmåga, en grund för **kondition** (aerob förmåga). Tränar också förmågan (att vara bekväm) att arbeta/prestera under utmattnig.

#### Test Coopers 3000m

Coopers 3000 meter	7,5 varv (400m bana)	skriv upp och jämför tider
--------------------	----------------------	----------------------------

Intentioner med tester:	Tid: 15min uppv + 15min test	
-------------------------	------------------------------	--

Att mäta konditionen och hur träningen påverkar just mig. Samt att bli van och trygg i att göra testet och gör sig själv rättvisa på RIG/NIU, riksläger osv.

#### Uppvärmning/löpskolaning inför intervaller/repeated sprint

Tripping	2 x 30 m	låga knäuppdrag - rulla på foten
----------	----------	----------------------------------

Skipping	2 x 30 m	halvhöga knä
----------	----------	--------------

Hoppsa steg	2 x 30 m	tyrck på var tredje
-------------	----------	---------------------

Sidlöpning parallell	2 x 30 m	
----------------------	----------	--

Slida fram / bakåt	2 x 30 m	
--------------------	----------	--

Utfallsteg (gå 10 steg)	2 x 30 m	
-------------------------	----------	--

Skridskohopp (10 steg)	2 x 30 m	
------------------------	----------	--

Baklängeslöpning - stegringslopp framåt	2 x 30 m	snabbt
---	----------	--------

Saxlöp sida	2 x 30 m	
-------------	----------	--

Balanshopp	2 x 30 m	
------------	----------	--

Höga knä - fall framåt - stegringslopp	4 x 30 m	till max
--	----------	----------

Intentioner med passet:	Tid: 20 min	
-------------------------	-------------	--