

KONDITIONSTRÄNING FÖRSÄSONG 2024-2025

HANDBOLL ÄR EN LAGSPORT!

VI TRÄNAR FÖR VARANDRA I DET KORTA PERSPEKTIVET

VAR OCH EN TRÄNAR FÖR SIG SJÄLV I DET LÅNGA PERSPEKTIVET

ALLA GÖR SITT BÄSTA

FÖLT ANSTRENGELSE						
BORG	10-SKALA	ARBEJDE	FORNEM- MELSE	VEJR- TRÆKNING	TALE	EFFEKT
6	0	Intet	Ingen aktivitet	Rolig, langsom	Normal	Ingen
7-8	1	Ekstremt let	Næsten inaktiv	Rolig	Normal	Opvarmning/ nedvarmning
9-10	2	Meget let	Afslappet	Rolig	Normal	
11-12	3	Let	Ubesværet	Rolig	Normal	Sundhed – kræver lang træning (slet ikke hårdt)
13	4	Relativt let	Varm, ubesværet	Rolig	Normal	
14	5	Moderat	Varm, aktiv	Lidt hurtigere	Samtale normal	Kondition og sundhed
15	6	Let anstrengelse	Lidt anstrengt, sveder	Hurtigere	Normal tale afbrudt af åndedrag	
16	7	Anstrengende	Anstrengt	Tung vejtrækning	Forpustet tale	Effektiv konditions- træning (men hårdt)
17	8	Hårdt	Meget anstrengt	Forpustet	Korte sætninger	
18-19	9	Meget hårdt	Meget hårdt presset (få min.)	Meget forpustet	Få ord	Præstations- og sprintevne
20	10	Maksimalt	Nær udmattelse (få sek til stop)	Gisper efter vejret	Tale (nær) umulig	

KONDITIONSTRÄNING FÖRSÄSONG 2024-2025

MÅNGA HANDBOLLSSPELARE TYCKER LÖPNING ÄR
JOBBIGT/TRÅKIGT/ÅNGESTLADDAT

DÄRFÖR VILL VI ATT DET SKA VARA **EFFEKTIVT !**

VI VILL FÅ UT MYCKET AV VARJE KONDITIONSPASS

VI KAN FÅ UT KONDITION AV HANDBOLLSPASS

BRA KONDITION HJÄLPER OSS ATT VARA BÄST NÄR DET ÄR SOM
VIKTIGAST I MATCHEN OCH VIKTIGAST PÅ SÄSONGEN

VARJE SPELARE BEHÖVER FÖRSTÅ SIN EGNA FÖRMÅGA OCH
HUR ANSTRÄNGNING PÅVERKAR SPELFÖRMÅGAN

FÖLT ANSTRENGELSE						
BORG	10-SKALA	ARBEJDE	FÖRNE-MELSE	VEJR-TRÆKNING	TALE	EFFEKT
6	0	Intet	Ingen aktivitet	Rolig, langsom	Normal	Ingen
7-8	1	Ekstremt let	Næsten inaktiv	Rolig	Normal	Opvarmning/ nedvarmning
9-10	2	Meget let	Afslappet	Rolig	Normal	
11-12	3	Let	Ubesværet	Rolig	Normal	Sundhed - kræver lang træning (slet ikke hårdt)
13	4	Relativt let	Varm, ubesværet	Rolig	Normal	
14	5	Moderat	Varm, aktiv	Lidt hurtigere	Samtale normal	Kondition og sundhed
15	6	Let anstrengelse	Lidt anstrengt, sveder	Hurtigere	Normal tale afbrudt af åndedrag	
16	7	Anstrengende	Anstrengt	Tung vejtrækning	Forpustet tale	Effektiv konditions- træning (men hårdt)
17	8	Hårdt	Meget anstrengt	Forpustet	Korte sætninger	
18-19	9	Meget hårdt	Meget hårdt presset (få min.)	Meget forpustet	Få ord	Præstations- og sprintevne
20	10	Maksimalt	Nær udmattelse (få sek til stop)	Gisper efter vejret	Tale (nær) umulig	

KONDITIONSTRÄNING FÖRSÄSONG 2024-2025

VAD ÄR RÖD ZON ?

VARFÖR VILL VI KUNNA VARA DÄR PÅ TRÄNING?

VARFÖR VILL VI SNABBT DÄRIFRÅN PÅ MATCH?

FÖLT ANSTRENGELSE						
BORG	10-SKALA	ARBEJDE	FORNEM- MELSE	VEJR- TRÆKNING	TALE	EFFEKT
6	0	Intet	Ingen aktivitet	Rollig, langsom	Normal	Ingen
7-8	1	Ekstremt let	Næsten inaktiv	Rollig	Normal	Opvarmning/ nedvarmning
9-10	2	Meget let	Afslappet	Rollig	Normal	
11-12	3	Let	Ubesværet	Rollig	Normal	Sundhed – kræver lang træning (slet ikke hårdt)
13	4	Relativt let	Varm, ubesværet	Rollig	Normal	
14	5	Moderat	Varm, aktiv	Lidt hurtigere	Samtale normal	Kondition og sundhed
15	6	Let anstrengelse	Lidt anstrengt, sveder	Hurtigere	Normal tale afbrudt af åndedrag	
16	7	Anstrengende	Anstrengt	Tung vejtrækning	Forpustet tale	Effektiv konditions- træning (men hårdt)
17	8	Hårdt	Meget anstrengt	Forpustet	Korte sætninger	
18-19	9	Meget hårdt	Meget hårdt presset (få min.)	Meget forpustet	Få ord	Præstations- og sprintevne
20	10	Maksimalt	Nær udmattelse (få sek til stop)	Gisper efter vejret	Tale (nær) umulig	

KONDITIONSTRÄNING FÖRSÄSONG 2024-2025

VILKA MÅL HAR VI?

ALLA SKA KLARA ATT SPRINGA 25 MINUTER I GRÖN ZON (14-16) ?

ALLA SKA KLARA ATT VARA 2 MINUTER I RÖD ZON (17-20) ?

HÄLFTEN SKA KLARA ATT VARA > 4 MINUTER I RÖD ZON ?

FYRA PERSONER SKA KLARA AV ATT VARA > 10 MINUTER I RÖD ZON ?

FÖLT ANSTRENGELSE						
BORG	10-SKALA	ARBEJDE	FORNEM- MELSE	VEJR- TRÆKNING	TALE	EFFEKT
6	0	Intet	Ingen aktivitet	Rolig, langsom	Normal	Ingen
7-8	1	Ekstremt let	Næsten inaktiv	Rolig	Normal	Opvarmning/ nedvarmning
9-10	2	Meget let	Afslappet	Rolig	Normal	
11-12	3	Let	Ubesværet	Rolig	Normal	Sundhed - kræver lang træning (slet ikke hårdt)
13	4	Relativt let	Varm, ubesværet	Rolig	Normal	
14	5	Moderat	Varm, aktiv	Lidt hurtigere	Samtale normal	Kondition og sundhed
15	6	Let anstrengelse	Lidt anstrengt, sveder	Hurtigere	Normal tale afbrudt af åndedrag	
16	7	Anstrengende	Anstrengt	Tung vejtrækning	Forpustet tale	Effektiv konditions- træning (men hårdt)
17	8	Hårdt	Meget anstrengt	Forpustet	Korte sætninger	
18-19	9	Meget hårdt	Meget hårdt presset (få min.)	Meget forpustet	Få ord	Præstations- og sprintevne
20	10	Maksimalt	Nær udmattelse (få sek til stop)	Gisper efter vejret	Tale (nær) umulig	

KONDITIONSTRÄNING FÖRSÄSONG 2024-2025

VI KOMMER ATT BLANDA TRÄNINGSSUPPLÄGG
3 KONDITIONSPASS/VECKA

INTERVALL, SET MED KORTARE INTERVALLER, BACKINTERVALLER, MM

TRÖSKEL/TESTLOPP, FÖRBEREDA FÖR KOMMANDE COOPERTEST

DISTANSPASS

VI ÅTERKOMMER MED DAGAR!

FÖLT ANSTRENGELSE						
BORG	10-SKALA	ARBEJDE	FÖRNE-MELSE	VEJR-TRÆKNING	TALE	EFFEKT
6	0	Intet	Ingen aktivitet	Rolig, langsom	Normal	Ingen
7-8	1	Ekstremt let	Næsten inaktiv	Rolig	Normal	Opvarmning/ nedvarmning
9-10	2	Meget let	Afslappet	Rolig	Normal	
11-12	3	Let	Ubesværet	Rolig	Normal	Sundhed - kræver lang træning (slet ikke hårdt)
13	4	Relativt let	Varm, ubesværet	Rolig	Normal	
14	5	Moderat	Varm, aktiv	Lidt hurtigere	Samtale normal	Kondition og sundhed
15	6	Let anstrengelse	Lidt anstrengt, sveder	Hurtigere	Normal tale afbrudt af åndedrag	
16	7	Anstrengende	Anstrengt	Tung vejtrækning	Forpustet tale	Effektiv konditions- træning (men hårdt)
17	8	Hårdt	Meget anstrengt	Forpustet	Korte sætninger	
18-19	9	Meget hårdt	Meget hårdt presset (få min.)	Meget forpustet	Få ord	Præstations- og sprintevne
20	10	Maksimalt	Nær udmattelse (få sek til stop)	Gisper efter vejret	Tale (nær) umulig	