

# Löpprogram med 12 veckors planering



SHF 12 veckors planering

Beskrivning varje löppass och uppvärmning till dessa

Borgskalan med beskrivning att använda till stöd



## 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 kvalité** 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 **Snacketempo**

Intentioner med passet:

Tid: >50 min

Förbättra **grunduthålligheten** - den lokala kapaciteten i form av att öka kapillärer och mitrokonrier. Stärker **leder, senior 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 utmattning.

#### 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 i olika sammanhang.

#### 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

Löpskolning som uppvärmning ger: **en förbättrad löp- och arbetsekonomi**, som i sin tur också ger **en skadeförebyggande effekt**. **Förutsatt bra intensitet och maxfart** i stegringslopp är det **en optimal uppvärmning** vid intervaller och sprintträning.



# Svenska Handbollsförbundet

Med intentioner och tankar mot handboll i världsklass

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

Detta är 12 veckors planering för uthållighetsträning. Denna bör planera ihop och kompletteras med annan träning ex. styrka eller handbollspass. Distanspass med fördel kan användas som uppvärmning, det vill säga för annan träning, medan Intervaller/Sprint intervaller bör ligga efter övriga träningar.



# Svenska Handbollsförbundet Borgskalan 6-20

Med intentioner och tankar mot handboll i världsklass

**Borgskalan** (RPE-skalan, Rating of Perceived Exertion) är en skattningsskala för upplevd fysisk ansträngning.

Belastning	%	Upplevelse	Syfte
<b>6</b> Ingen belastning alls		Vila	
<b>7</b> Mycket, mycket lätt			
<b>8</b>			
<b>9</b> Mycket lätt			Återhämtning
<b>10</b>	< 60%	<b>Bekvämt</b> - kan hålla på länge i detta tempot	Lågentensiv
<b>11</b> Lätt			
<b>12</b>		<b>Snacktempo</b> - har det bra, svettas men kan fortfarande föra samtal utan problem!	Distanstempo
<b>13</b> Något ansträngande	60-70%		Aerob träskefart
<b>14</b>		<b>Ansträngande</b> - andas kraftigare, svettas mer och kan bara snacka korta meningar!	Medel
<b>15</b> Ansträngande	70-80%		
<b>16</b>			
<b>17</b> Mycket ansträngande		<b>Mycket ansträngande</b> - Stark påfrästning, känner dig trött, måste ta i men kan fortsätta!	Högintensiv träning
<b>18</b>	80-90%		Anaerob träskefart
<b>19</b> Extremt ansträngande			All-out Intervalltempo
<b>20</b> Maximalt ansträngande	90-100%	<b>När maximal anstränging...</b> tvungen att sluta!	syreupptagning

## Intentioner med Borgskalan:

Genom att **skatta/bedöma sin ansträngning** kan man **styra sin träning** för att nå **önskad effekt med träningen**. Detta gör Borgskalan till **ett verktyg** likt pulskort, för att **mäta ansträngning och belastning**. Ett stöd för att få ut full effekt av uthållighetsträningen tillsammans med det förslag på träningsplanering som rekommenderas. En träningsplanering som sedan efterhand kan justeras. **Mål och intention är att förbättra uthålligheten** för att kunna träna **så mycket som krävs för att nå sin fulla potential**. Av detta anledning så mäter/testar vi bland annat coopers test 3000 meter och sedan följer upp detta.

Namn/Typ	Puls*	Intensitet	Passetts tid ex setvila	Set/Reps	Arbetstid	Vilotid	Setvila
Snabbhet		All-out		2-10 reps	2-10s	>10 ggr arb.	
Toleransträning		60-100%		2-12 reps	5-40 s	>10 ggr arb.	
Snabbhetsuthållighet		30-100%		2-20 reps	5-120 s	1-6 ggr arb.	
Sprint Interval (SIT)		All-out		6-10 reps	20-30s	1-4 min	
Repeated Sprint (RST)		All-out		2-3 set* >6-8 reps	3-10s	15-60s	≥ 6 min
Korta Intervaller	≥ 90% maxHf	100-120% av vVO <sub>2</sub> max	12-30 min	2-4 set/4-8 min	10-60s	10-60s	≥ 4-5 min aktiv
Långa Intervaller	≥ 90% maxHf	95-105% av vVO <sub>2</sub> max	15-30 min	6-10 * 2 min 5-8 * 3min 4-6 * 4 min	2-5 min	1-4 min	
Tröskel (4)	88-93%		30-60 min (i zon)		6-20 min	25% av arbtid	
Medel/snabbdist ( zon 3)	82-87%		50-90 min				
Distans (zon2)	72-82%		1-3 h				
Långdistans (zon1)	60-72%		1-6 h				