**Hej!**

Nu är det snart dags att ta tag i sommarträningen ☺

**Allmänt**

Jag vill att ni använder dessa program som en **introduktion** och **inspiration** för hur man kan träna. Man behöver självklart inte följa dessa exakt heller – men 4–6 pass per vecka med en fördelning om 2 pass med styrka och 3 pass med löpning är en god idé.

**Löpning**

Detta program är utformat av Svenska Handbollsförbundet för spelare mellan Riksläger 1–2 och 3–4. Fokus ligger på **uthållighetsträning** – bra möjlighet om man vill få bättre förutsättningar på handbollsplan sedan. Perfekt för inspiration!

Målet är att försöka få ihop 4-5h konditionsträning i veckan, då räknas en handbolls- eller fotbollsträning där man springer mycket in i detta men då den tiden man faktiskt springer. Ni får också med ”borgskalan” ett väldigt bra verktyg för att hitta rätt fart på passen.

**Styrka**

Löpning brukar vidare inte vara några större konstigheter att utföra – men styrka kräver i regel mer kunskap. Ni har kört gymmet ett tag så ni är inte helt nya men kan inte nog poängtera hur viktigt det är att man verkligen ser till att **tekniken är bra** – oavsett! Om man använder kroppen som ”vikt” och sedan går in på lättare vikter är det oftast inga större problem – men så fort man ska testa att öka är detta väldigt viktigt! Är man det minsta osäker eller känner att vikten är så tung så tekniken fallerar då får man gå ner i vikt och ta om, också viktigt att tänka på att bara för att man tog en vikt förra veckan betyder inte det att man orkar samma denna vecka. Dagsformen är både i löpningen och styrketräningen en starkt påverkande faktor och inga ego lyft nu utan känn efter hur läget är för dagen. Världens bästa idrottsmän går ibland utanför sina program då dom inte känner att dom har ”dagen”.

Programmet ni får med er från styrkelabbet, där man också kan se övningarna på film för att veta hur man ska göra, är väldigt grundläggande och inget revolutionerande direkt. Det är några enkla övningar som ska utföras kontrollera! En del av er har redan kört detta tidigare men är det frågor så tveka inte på att höra av er! Har man inte tillgång till gym eller utrustningen så har jag ett enklare pass man kan köra hemma här nedan:

**Hemmastyrka :**

Kort sammanfattning av programmet:

* Utför så många repetitioner du kan i varje set.
* Vila 60-120 sekunder mellan varje set.
* Träna igenom passet tre gånger per vecka.

Passet:

1. Armhävningar, 4 set
2. Omvänd rodd *eller* Chins, 4 set
3. Knäböj, 4 set
4. Enbens sätesbrygga, 3 set/ben
5. Plankan, 3 set x maxtid