



Svenska Handbollsförbundet

12 veckors planering Uthållighetsträning i grundträningsperiod

Mot handboll i världsklass

Intentioner Uthållighetsträning:		
----------------------------------	--	--

Distanspass 50 min

Distans 50 min 70%		Borg: 12-13 Snacketempo
Intentioner med passet:		Att tänka på: Tid: minst 50 min

Lång intervaller 5x 4min

5x 4 min	2 min vila emellan	Borg: 18-19 Extremt ansträngande
Intentioner med passet:		Att tänka på: Tid: 30 min

Lång intervaller 8x 2min

8x 2 min	1-2 min vila emellan	Borg: 18-19 Extremt ansträngande
Intentioner med passet:		Att tänka på: Tid: 30 min

Kort intervaller 8x 200 m

8x 200 meter	1 min vila emellan	Borg: 19-20 Extremt ansträngande
Intentioner med passet:		Att tänka på: Tid: 30 min

Kort intervaller 6x 300 m

3x 300 meter	1,5 min vila	Borg: 19-20 Extremt ansträngande
Intentioner med passet:		Att tänka på: Tid: 30 min

Sprint intervall (SIT)

1	6x 120meter	promenadvila 2 min	Borg: 19-20 100% All out
Intentioner med passet:		Att tänka på:	

Uppvärmning/löpskolaning inför Intervaller/Sprint intervall

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	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:		Att tänka på: