



Svenska Handbollsförbundet

Med intentioner och tankar mot handboll i världsklass

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

Det är 15 veckor mellan riks/regionläger 1 och 2, samma mellan 3 och 4. Som stöd för dessa veckor har du 12 veckors planering för uthållighetsträning. Dessa kan du designa tillsammans med sommarens övriga aktiviteter. Du kan också planera ihop dessa pass tillsammans med annan träning ex. styrka eller handbollspass. Där tipset är att distanspass med fördel kan användas som uppvärmning, det vill säga för annan träning, medan Intervaller/Repeated sprint/Sprint intervaller bör ligga efter övriga träningar.