



Härnösand SK - Dam

1. Introduktion

Passen är uppdelade i fyra områden; uppvärmning, intervaller, styrka och nedvarvning/stretch. I länkarna nedan hittar du detaljerade instruktioner för varje övning inom respektive område. Varje övning har en svårighetsgrad och svårigheten kommer gradvis att öka eftersom. Vi kommer att börja med grunderna för att dels bygga upp tekniken i övningarna, dels stabilitet/styrka. Intensiteten kommer också gradvis öka men den kommer även att skifta (periodisering). Det innebär att vi under vissa veckor kommer att vara trötta och andra veckor vara fräschare. Vid seriestart ska du vara så fräsch och förberedd som möjligt. I början kommer kanske många övningar kännas enkla och onödiga men det är viktigt att arbeta med grunden.

När du tränar och belastar kroppen bryter du tillfälligt ner den. När din kropp sedan återhämtar sig blir den starkare. Om du kör 100 % av max hela tiden hinner inte din kropp återhämta sig och risken för skada ökar. Det är därför viktigt att du följer angiven intensitet, se Borgskalan för att kunna pricka formtoppen till seriestart såväl som att minska skaderisken.

Vi uppmanar dig att träna tre gånger i veckan, men såklart går det bra att träna mer. Om du tränar extra är det viktigt att ta hänsyn till intensiteten för att undvika överbelastning och skador.

Var även noga med att äta, sova och återhämta dig efter varje pass för att optimera resultatet. Glöm inte att få i dig något snabbt efter att du tränat! Utöver du en annan sport, varit på någon krävande aktivitet eller liknande kan det vara lämpligt att inte köra ett pass just den dagen. Planera din träning utifrån hur just din vardag ser ut. Det går såklart att köra alla pass i en följd, men glöm inte att återhämta dig. Det är du som känner din kropp bäst.

1.2 "Av Max % " - intensitet

"Av max %" betyder att du uppskattar hur jobbigt du upplever själva träningen. Det kan du göra med en pulsklocka, eller använda dig av "Borgskalan". Borgskalan (se nästa sida) är en uppskattning du själv gör över hur jobbigt du tycker övningen är. Har du en pulsklocka är det ett bra redskap.

2. Underlag till övningarna

2.1 Uppvärmningen

För varje område och övning finns det material att titta på om du är osäker på hur du ska göra övningen. Uppvärmningen är utifrån ett material som FIFA tagit fram, se nedan länkar.

Övningarna i sig är inte svåra, men titta och följ instruktionerna. Till de övningar där det finns koner så går det lika bra utan. Där det finns övningar med en ytterligare person kan du ta hjälp av en familjemedlem eller någon annan du bor med (jfr Folkhälsomyndighetens rekommendationer).

FIFA:

https://www.fifamedicalnetwork.com/wp-content/uploads/cdn/11plus_workbook_e.pdf

FIFA:

www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD

2.2 Intervaller na

Det är fyra block och fem intervaller per block. Du springer först 50 sekunder och vilar sedan i 10 sekunder. Detta gör du fem gånger. Efter det springer du i 40 sekunder och vilar i 20 sekunder. Återigen fem gånger och så vidare enligt nedan. Tiden du springer kommer att minska med 10 sekunder och vilan öka med 10 sekunder vid varje nytt block.

Block	Antal intervaller	Löpning i antal sekunder	Vila i antal sekunder
1	5	50	10
2	5	40	20
3	5	30	30
4	5	20	40

Intervallerna skrivs i schemat nedan så här

5 x 50-10

5 x 40-20

5 x 30-30

5 x 20-40

OBS!

Du behöver ha en pulsklocka eller ett tidtagarur när du springer intervallerna så att du vet hur länge du ska springa respektive vila. Har du tillgång till ett löpband har du enkelt koll på både tid och puls. Annars funkar en mobiltelefon eller ett armbandsur lika bra.

2.3 Styrkan

De övningar som du ska göra finns i Svenska Handbollförbundets uppvärmningsprogram, se länk nedan. Alla övningar är bra beskrivna, lätta att förstå och följer en "progression" (en stegring).

Varje övning som ska göras för dagen benämns efter den siffra den har i kompendiet.

Svenska Handbollförbundets uppvärmningsprogram:

https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projektet_fr-n_P-r_-version1.PDF

Det ser ut så här i schemat:

11.1
12.1
21.1
22.1
31.1
32.1
41.1
42.1

Tips!

Det finns flera bra gratispass från Sats som du också kan välja att köra som extrapass eller som komplement. Det går att välja olika pass. Det finns allt från stretching, förebyggande av skador, yoga till olika styrkepass. Vissa pass kräver utrustning. Läs på respektive pass vad de fokuserar på och om utrustning behövs eller inte.

Sats:

https://beta.sats.com/sv/online-training?_ga=2.27810172.139961132.1610299679-530150119.1610299675

2.4 Nedvarvningen

Är du utomhus är det bra om du joggar ned, dvs joggar långsamt, i cirka 5-10 minuter innan du stretchar. Din stretching bör i vart fall fokusera på bak- och framsida lår, ljumskar, vader och höftböjaren. Detta är, som hela träningsprogrammet, eget ansvar. Stretcha varje muskel ett tag innan du byter. Stressa inte. Behöver du tips på bra övningar kan du få inspiration från, bland annat, ovan länkar.

3. Borgskalan



Förklaring: 90-100% är detsamma som 20-19 på borgskala, 60-70% kring 16-17, 50-60% kring 15-16 i borgskalan. Har du en pulsklocka och har testat ut din maxpuls kan du räkna om det till % och vara mer exakt i din träning. Det går jättebra att bara använda din uppskattning av träningen.

4. Passen

Vecka 1 Pass 1		
Uppvärmning	Fifa 11+ level 1	https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD
Intervaller	5 x 50-10 5 x 40-20 5 x 30-30 5 x 20-40	60-70 % av max 16-17 på borgskala
Styrka	11.1 12.1 21.1 22.1 31.1 32.1 41.1 42.1	https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projekt_et_fr-n_P-r_-version1.PDF

Glöm inte nedvarvning och strechningen!

Vecka 1 Pass 2		
Uppvärmning	Fifa 11 + level 1	https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD
Intervaller	5 x 50-10 5 x 40-20 5 x 30-30 5 x 20-40	70-80 % av max 17-18 på borgskalan
Styrka	11.1 12.1 21.1 22.1 31.1 32.1 41.1 42.1	https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projekt_et_fr-n_P-r_-version1.PDF

Glöm inte nedvarvning och strechningen!

Vecka 1 Pass 3		
Uppvärmning	Fifa 11+ level 1	https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD
Intervaller	5 x 50-10 5 x 40-20 5 x 30-30 5 x 20-40	90-100 % av max 19-20 på borgskalan
Styrka	11.1 12.1 21.1 22.1 31.1 32.1 41.1 42.1	https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projekt_et_fr-n_P-r_-version1.PDF

Glöm inte nedvarvning och strechningen!