



Härnösand SK - Dam

Vecka 2 Pass 1		
Uppvärmning	Fifa 11+ Straight ahead Hip out Hip In "Circling partner" Shoulder contact Quick forward/backwards  The bench Sideway bench Hamstring Singel leg stance Squat Jumping  Running 40 m Running långa steg Acceleration / Riktning förändring	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&amp;list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD">https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&amp;list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD</a>
Intervall	20 sek tempoökning 10 sekunder vila upprepa 12 gånger	70 % av max 16 på borgskalan
Styrka	11.2 Utfallssteg med bålrotaion 12.2 Planka - diagonal lyft 21.2 Dito med händerna ovanför huvudet 22.2 Krokodilen 31.3 Knäböj med armar ovanför huvudet 32.2 Dito med fot i marken 41.2 Skridskohopp 42.2 Vandrande planka	<a href="https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projektet_fr-n_P-r_-version1.PDF">https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projektet_fr-n_P-r_-version1.PDF</a>

Vecka 2 Pass 2		
FIFA 11+ Level 1	Running exercises	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&amp;list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD">https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&amp;list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD</a>
Intervall	20 sek sprint 10 sekunder vila upprepa 8 gånger	80 % av max 18 på borgskalan
Styrka	11.2 Utfallssteg med bålrotaion 12.2 Planka - diagonal lyft 21.2 Dito med händerna ovanför huvudet 22.2 Krokodilen 31.3 Knäböj med armar ovanför huvudet 32.2 Dito med fot i marken 41.2 Skridskohopp 42.2 Vandrande planka	<a href="https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projektet_fr-n_P-r_-version1.PDF">https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projektet_fr-n_P-r_-version1.PDF</a>
Nedvarvning	Lätt Jogg 5-10 min	
Stretch	Hamstring/Baksida lår Höftböjare Ljumskar Vader Framsida lår	

Vecka 2 Pass 3		
FIFA 11+ Level 1	Running exercises	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&amp;list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD">https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&amp;list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD</a>
Intervall	20 sek sprint 10 sekunder vila upprepa 6 gånger	100 % av max 19-20 på borgskalan
Styrka	11.2 Utfallssteg med bålrotaion 12.2 Planka - diagonal lyft 21.2 Dito med händerna ovanför huvudet 22.2 Krokodilen 31.3 Knäböj med armar ovanför huvudet 32.2 Dito med fot i marken 41.2 Skridskohopp 42.2 Vandrande planka	<a href="https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projektet_fr-n_P-r_-version1.PDF">https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projektet_fr-n_P-r_-version1.PDF</a>
Nedvarvning	Lätt Jogg 5-10 min	
Stretch	Hamstring/Baksida lår Höftböjare Ljumskar Vader Framsida lår	