



Härnösand SK - Dam

Vecka 2 Pass 1		
Uppvärmning	<p>Fifa 11+ Straight ahead Hip out Hip In "Circling partner" Shoulder contact Quick forward/backwards</p> <p>The bench Sideway bench Hamstring Singel leg stance Squat Jumping</p> <p>Running 40 m Running långa steg Acceleration / Riktning förändring</p>	https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD
Intervall	<p>20 intervaller, varar i 15 sekunder, vila 15 sekunder vila 1 min. Upprepa 1 gång till.</p> <p>20 x 15- 15 1 min vila Samma igen (dvs totalt 40 intervaller om 1 min uppdelat i 2 omgångar).</p>	<p>70 % av max 16 på borgskalan</p>
Styrka	<p>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</p>	https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projektet_fr-n_P-r_-version1.PDF

Vecka 2 Pass 2		
FIFA 11+ Level 1	Running exercises	https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD
Intervall	20 intervaller, varar i 15 sekunder, vila 15 sekunder vila 1 min. Upprepa 1 gång till. 20 x 15- 15 1 min vila Samma igen (dvs totalt 40 intervaller om 1 min uppdelat i 2 omgångar).	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	https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projektet_fr-n_P-r_-version1.PDF
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	https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&list=PLCGlzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD
Intervall	<p>20 intervaller, varar i 15 sekunder, vila 15 sekunder vila 1 min. Upprepa 1 gång till.</p> <p>20 x 15- 15 1 min vila Samma igen (dvs totalt 40 intervaller om 1 min uppdelat i 2 omgångar).</p>	100 % av max 19-20 på borgskalan
Styrka	<p>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</p>	https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projektet_fr-n_P-r_-version1.PDF
Nedvarvning	Lätt Jogg 5-10 min	
Stretch	<p>Hamstring/Baksida lår Höftböjare Ljumskar Vader Framsida lår</p>	