



Härnösand SK - Dam

Vecka 4 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>5 x 50-10 5 x 40-20 5 x 30-30 5 x 20-40 "fem intervaller på 50 sek, 10 sek vila"</p>	<p>70 % av max 16 på borgskalan</p>
Styrka	<p>11.2 Utfallssteg med bålrotaion 12.4 Planka - med hand förflyttningar 21.3 Dito med diagonalrörelse 22.4 Sidliggande plank, övre ben i luften. 31.4 Knäböj dito upp till tå-stående 32.4 Bäcklyft med bändelning 41.5 Piruett-hopp 42.2 Vandrande plank</p>	https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projektet_fr-n_P-r_-version1.PDF

Vecka 4 Pass 2		
FIFA 11+ Level 1	Running exercises	https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD
Intervall	5 x 50-10 5 x 40-20 5 x 30-30 5 x 20-40	80 % av max 18 på borgskalan
Styrka	11.2 Utfallssteg med bålrotaion 12.4 Planka - med hand förflyttningar 21.3 Dito med diagonalrörelse 22.4 Sidliggande planka, övre ben i luften. 31.4 Knäböj dito upp till tå-stående 32.4 Bäcklyft med bändelning 41.5 Piruett-hopp 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 4 Pass 3		
FIFA 11+ Level 1	Running exercises	https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&list=PLCGlzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD
Intervall	5 x 50-10 5 x 40-20 5 x 30-30 5 x 20-40	100 % av max 19-20 på borgskalan
Styrka	11.2 Utfallssteg med bålrotaion 12.4 Planka - med hand förflyttningar 21.3 Dito med diagonalrörelse 22.4 Sidliggande planka, övre ben i luften. 31.4 Knäböj dito upp till tå-stående 32.4 Bäcklyft med bändelning 41.5 Piruett-hopp 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	