



Härnösand SK - Dam

Vecka 5 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>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&amp;list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD">https://www.youtube.com/watch?v=RSJlp7e7fyY&amp;list=PLCGIzmTE4d0jJ8nngB9Szd8uWwuEPD4QD</a></p>
Intervall	<p>8 x 20 -10</p> <p>Minst 5 set</p> <p>(Tabata)            "åtta intervaller på 20 sek, 10 sek vila"</p>	<p>70 % av max            16 på borgskalan</p>
Styrka	<p>11.4 Utfallssteg bakåt med boll över huvudet            12.4 Planka - med hand förflyttningar            21.4 Knäböj på ett ben med armbåge och knä mot golv            22.4 Sidliggande planka, övre ben i luften.            22.5 Vindrutetorkaren            31.5 Knäböj med boll mellan rygg och vägg            32.4 Bäcklyft med bendelning            32.5 "Finnen"            41.4 Hoppskottpassning "Frys landning"            42.2 Vandrande planka</p>	<p><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></p>

Vecka 5 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	8 x 20 -10  Minst 5 set  (Tabata) ”åtta intervaller på 20 sek, 10 sek vila”	80 % av max 18 på borgskalan
Styrka	11.4 Utfallssteg bakåt med boll över huvudet 12.4 Planka - med hand förflyttningar 21.4 Knäböj på ett ben med armbåge och knä mot golv 22.4 Sidliggande planka, övre ben i luften. 22.5 Vindrutetorkaren 31.5 Knäböj med boll mellan rygg och vägg 32.4 Bäcklyft med bendelning 32.5 ”Finnen” 41.4 Hoppskottpassning ”Frys landning” 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 Jogga 5-10 min	
Stretch	Hamstring/Baksida lår Höftböjare Ljumskar Vader Framsida lår	

Vecka 5 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	8 x 20 -10  Minst 5 set  (Tabata) ”åtta intervaller på 20 sek, 10 sek vila”	100 % av max 19-20 på borgskalan
Styrka	11.4 Utfallssteg bakåt med boll över huvudet 12.4 Planka - med hand förflyttningar 21.4 Knäböj på ett ben med armbåge och knä mot golv 22.4 Sidliggande planka, övre ben i luften. 22.5 Vindrutetorkaren 31.5 Knäböj med boll mellan rygg och vägg 32.4 Bäckenyft med bendelning 32.5 ”Finnen” 41.4 Hoppskottpassning ”Frys landning” 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 Jogga 5-10 min	
Stretch	Hamstring/Baksida lår Höftböjare Ljumskar Vader Framsida lår	



