



Härnösand SK - Dam

Vecka 6 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</p> <p>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>11.4 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>	https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projektet_fr-n_P-r_-version1.PDF

Vecka 6 Pass 2		
FIFA 11+ Level 1	Running exercises	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</p> <p>1 min vila Samma igen (dvs totalt 40 intervaller om 1 min uppdelat i 2 omgångar).</p>	80 % av max 18 på borgskalan
Styrka	<p>11.4 Utfallssteg bakåt med boll över huvudet</p> <p>12.4 Planka - med hand förflyttningar</p> <p>21.4 Knäböj på ett ben med armbåge och knä mot golv</p> <p>22.4 Sidliggande planka, övre ben i luften.</p> <p>22.5 Vindrutetorkaren</p> <p>31.5 Knäböj med boll mellan rygg och vägg</p> <p>32.4 Bäcklyft med bändelning</p> <p>32.5 "Finnen"</p> <p>41.4 Hoppskottpassning "Frys landning"</p> <p>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</p> <p>Höftböjare</p> <p>Ljumskar</p> <p>Vader</p> <p>Framsida lår</p>	

Vecka 6 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</p> <p>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>11.4 Utfallssteg bakåt med boll över huvudet</p> <p>12.4 Planka - med hand förflyttningar</p> <p>21.4 Knäböj på ett ben med armbåge och knä mot golv</p> <p>22.4 Sidliggande planka, övre ben i luften.</p> <p>22.5 Vindrutetorkaren</p> <p>31.5 Knäböj med boll mellan rygg och vägg</p> <p>32.4 Bäcklyft med bändelning</p> <p>32.5 "Finnen"</p> <p>41.4 Hoppskottpassning "Frys landning"</p> <p>42.2 Vandrande planka</p>	https://distrikt.svenskhandboll.se/ImageVaultFiles/id_14229/cf_31/Kn-projektet_fr-n_P-r_-version1.PDF
Nedvarvning	Lätt Jogga 5-10 min	
Stretch	<p>Hamstring/Baksida lår</p> <p>Höftböjare</p> <p>Ljumskar</p> <p>Vader</p> <p>Framsida lår</p>	