

# Sommarträning Nödinge Handboll P04

Detta är det träningsprogram som vi vill att ni ska följa under det sommaruppehåll som vi nu har.

Ni ska träna minst 1 ggr i veckan men gärna 2 ggr.

## **Försäsongsträning inför hösten**

**Kondition:** Spring i minst 20 minuter gärna 3,5:an i Dammekärr. Försök att hitta en fart som passar dig så att du har gett allt när kommer i mål. Ge inte upp det är oftast viljan som tar slut först och inte konditionen. Det är när man tar ut sig som man gör framsteg.

## **Styrka:**

Djupa knäböj med explosivt upphopp 3 set x 15 ggr.

Djupa armhävningar gärna på tå 3 set x 15 ggr. Om man inte orkar på tå skall ni göra på knä. Tänk på att gå ner djupt och långsamt.

Gör "plankan" i 3 set med tidsintervallet 1.15 min 1.0 min samt 0.45 min. Tänk på att spänna magen och ge inte upp.

Situps. 3 set x 15 ggr. Tänk på att inte gå för långt upp, det är bara magen som ska jobba.

Detta är den träning vi vill att ni ska följa, och när vi återsamlas inför hösten kommer det bli obligatorisk fys-test för att se hur ni ligger jämfört med testet vi gjorde i våras. Att tänka på är att detta är för din och lagets skull, det är du själva och laget som vinner på om DU sköter träningen, så bit ihop och gör detta för både din och dina kamraters skull.