

# Sommarträning 2019 ÖSK H-P05

Samla 40 poäng per vecka med passen nedan, använd träningskortet för att registrera dina övningar och poäng. Det bör vara minst 2 konditionspass i veckan.

Om du har annan aktivitet som motsvarar samma konditionsträning kan du ersätta den och få poäng.

Kom ihåg att sommarträningen är en förutsättning för att uppstarten i september ska bli så bra som möjligt, att alla orkar träna handboll, ha fokus och kunna ta lite mer och på det sättet blir vi bättre hela tiden.

Det är du själv som äger din egen träning och bara du kan själv avgöra hur bra du ska bli - programmet nedan är en hjälp för att nå dit.

Den bästa träningen är den som blir av!

Tips! Gör träningen direkt på morgonen så ligger du steget före och kan njuta hela dagen med gott samvete! (...och du kan hinna med ett pass till!)

---

## **Kondition**

- Löpning 25-30 min (10 p)
  - Intervall löp 10x1 min med 30 sek vila (10 p)
  - Kort-korta intervaller, högt tempo i 20 sekunder - vila 15 sekunder - högt tempo i 20 sekunder o s v. 20 gånger. Använd t ex en Tabata-app i telefonen för att ställa in tiden. (10 p).
    - Kan med fördel lägga in kort-korta intervaller under löpningen också.
- 

## **Spänst (5 p)**

10 reps i 3 set

- Vristhopp
  - Jämfota över låg häck med sidohopp, går bra att använda anna markör också, lägg ut brädor eller annat.
  - Grodhopp med armvevningar
  - Månshopp (långa hoppasteg i hög fart)
- 

## **Helkropp med puls (10 p)**

30 sekunder i 3 set

- Burpees
  - Bergsklättraren (Mountainclimber)
  - Breda upphopp med höga knän (möt Knän och händer i luften)
  - Rygglyft med twist (händer under hakan vrid huvudet åt sidan och få ett litet sidolyft med ryggen)
  - Cykelcrunch - tramp rörelse med benen och möt med motsatt armbåge när man gör crunchen. Händerna bakom örat.
-

## **Explosiv (5 p)**

10 reps i 3 set.

- Boxhopp jämfota upp-jämfota ner- växelvis med en fot på boxen
  - Sprint med och utan motstånd, t ex plant underlag, backe, kompis som bromsar, tung ryggförsäkring - var kreativ! 20 meter i 5 omgångar.
  - Stekpannan - hoppa jämfota ner från en liten höjd för att genast studsas upp igen på höjden.
  - Hopp på alla fyra, armhävningssposition, hoppa framåt på alla fyra.
  - Tåhävningar, höger och vänster.
- 

## **Överkropp (5 p)**

10 reps i 3 set

- Pushups - breda, smala och triangel (hjärta).
  - Rygglyft - armarna rakt ut om det behövs mer tyngd
  - Dips, använd en stol eller pall, lätt böjda ben.
  - Plankan - sidan och vanlig
  - Sidoplanka höger och vänster
  - Rygglyft - möt höger ben med vänster hand och tvärtom.
  - Omvänd situps med twist - börja i högsta läget. Sjunk sedan ner med marken mot ryggen när det börjar kännas vrid kroppen från ena till andra sidan sedan gå tillbaka till mitten och gå upp i utgångsläget.
- 

## **Benstyrka (5 p)**

10 reps i 3 set

- Tåhävning jämfota samt på ett ben
  - Utallssteg från en liten höjd, alt använd en tyngre ryggförsäkring eller hantlar.
  - Knäböj (Squats)
  - Enbens squats, höger resp vänster, håll ett ben framåt när du böjer ner.
  - Jägarsits, 30 sek.
-

## **Stabilitetsträning för knä och axlar (10 p)**

10 reps i 3 set

- Lugna knäböj
  - Skridskohopp i sidled
  - Utfallssteg framåt, gör det lite svårare: även bakåt. Tänk på att göra det långsammare.
  - Stå på ett ben 30 sek på varje ben, gör det succesivt svårare: blunda, stå på en kudde.
  - Gummibandsövningar:
    - rotation utåt armen i 90 grader, fäst gummiband i ett dörrhandtag t ex.
    - rotation inåt armen i 90 grader
    - Nerifrån och upp i vridmoment
    - Inifrån och ut med båda armarna. Ha armarna i brösthöjd rakt ut från kroppen för att sakta dra dem utåt så långt det går för att sakta hålla emot när man går tillbaka till utgångsläget. Stanna precis innan gummibandet slakar och upprepa rörelsen.
- 

## **Koordination (10 p)**

30 sek, 5 set.

- Hopprep
  - Draken
  - Veva armar - en arm framåt och en arm bakåt, byt håll.
  - Hoppa på stället och möt hand mot knä: höger hand på vänster knä - vänster hand på höger knä  
- höger hand på vänster häl - vänster hand på höger häl o s v.
  - Snabba steg framåt/bakåt över en linje
  - Korset, gör ett kors av rep eller liknande:
    - Sidohopp ett ben
    - Diagonalt
    - Framåt och bakåt
    - Jämfota hopp, framåt, bakåt, sida, diagonalt.
- 

## **Rörlighet (ska alltid göras efter ett pass, minst 3 ggr per vecka)**

Streching i 20-30 sek per övning

- Vader
- Framsida lår
- Baksida lår
- Ljumskar
- Rygg och mage
- Axlar och armar