

SKHK Damer
Sommarprogram
Information



Hej!

Under veckorna 27–32 har vi ett uppehåll från de gemensamma träningarna. Under denna period utför ni själva er träning. Målet är att ni skall utföra 2 konditionspass och 2 styrkepass / vecka. Kombinera / komplettera gärna med andra pass.

Sommarprogrammet består av 2 större fokusområden

* **Kondition**

Som fördelas på följande olika typer av träningspass:

- distans
- långa intervaller
- korta intervaller
- sprintintervaller
- backintervaller
- stege

* **Styrketräning**

Som fördelas på följande olika typer av träningspass:

- styrkeuthållighet
- maximal styrka
- explosiv styrka
- kroppbelastning

För att få en helhet i eran träning kombinerar ni kondition och styrka med kompletterade kortare träningspass med följande fokusområden:

- * **Bål**
- * **Fotarbete**
- * **Spänst**
- * **Rörlighet**
- * **Axelkontroll och boll**

Ni kan sätta ihop träningspassen hur ni vill, gör vad som fungerar bäst.

Under dessa veckor fyller ni i träningsdagboken på Twiik så att ni får en överblick över utförda träningspass och kan planera er träning. Till hösten utvärderar vi sommarträningen och sätter nya mål för fysik och handboll.

Vi ledare önskar er stort lycka till med sommarträningen!