

**Träningsprogram AIK Handboll**

.

**Styrketräning med kroppen**

* Knäböj: 15 repetitioner, 4 set.
* Valbart: Lägg till hopp för att göra det svårare
* Utfall: 15 repetitioner, 4 set.
* Valbart: Lägg till hopp för att göra det svårare
* Armhävningar: 15 repetitioner, 4 set.
* Valbart: Stå på knäna för att göra det lättare.
* Rygglyft: 15 repetitioner, 4 set.
* Bergsklättraren till armbågen: 15 repetitioner, 4 set.
* Situps: 15 repetitioner, 4 set.
* Burpees (Upphopp med armhävning): 15 repetitioner, 4 set.
* Plankan 4 set x 1 minut (Öka tiden när du känner att 1 minut är för enkelt).

Valfritt att välja om man vill köra klart knäböj först och sedan göra klart utfall och så vidare eller om ni hellre vill köra knäböj ett set och sedan köra ett sett utfall och så vidare för att sedan börja om med knäböj efter att man har kört plankan.

Vill ni byta ut övningar eller testa annat program så kan ni ladda ner försvarsmaktens träningsklubb som är en gratis app som har massor med övningar och dem flesta övningarna är filmade.

**Kondition**

**Intervallträning**

Öka gärna även antalet intervaller i dina pass för att på det sättet fortsätta utmana dig mer och bygga upp en förbättrad kondition.

* Pyramidträning. Det här är ett pass där ni kommer att kombinera flera olika intervaller till ett pass. Du kommer att först stegra din löpning för att nå maxlängden efter att du har nått den så kommer intervallernas längd att minska. Enkelt sagt så stegrar du din löpning till 100 meter till den fjärde som är 800m för att sedan minska ner till 100 meter igen. Åldersanpassa längden på distanser utifrån era spelare i ert lag! 100m-200m-400m-800m-400m-200m-100m. Under vilan ska det mesta av mjölksyran ha hunnit transporterats bort. Om ni inte har tillgång till en bana som är uppmätt, ta till exempel en 7manna fotbollsplan och spring till exempel 1 varv-2 varv –3 varv-4 varv –5 varv-6 varv-5 varv- 4 varv- 3 varv- 2 varv-1 varv.
* 70/20 intervaller. Du springer 70 sekunder för att sedan vila i 20 sekunder innan du upprepar och springer 70 sekunder ytterligare en gång. Upprepa så många gånger du orkar, men utmana gärna dig genom att göra någon extra intervall när du känner att du inte klarar mer.
* Terrängintervaller/Fart lek. Du anpassar tempot i löpningen hela tiden under passets gång, ena stunden kan det vara allt du har för att senare gå ned till snigelfart. Det är väldigt viktigt att det verkligen blir ändringar i tempot under passets gång. Välj sträcka själv men gärna upp mot 3/4 km distans.

**Långdistansträning**

* Här kan du välja distans själv men eftersom du kommer att springa i lägre tempo än vad du gör när du har intervallträning så vill vi att du gärna springer 5 km under det här passet. Du springer det här passet i medeltempo.

**Kastprogram**

För att undvika skador i axlarna när vi drar igång den vanliga träningen igen så ska ni använda er utav ett kastprogram som funkar med vilken boll som helst. Men gärna så lik den vanliga handbollen som möjligt. Gör detta gärna 2/3 gånger i veckan och det kan göras vid övrig träning eller vid annan tidpunkt, se dock gärna till att vara uppvärmd innan du kastar så att du inte börjar kasta boll ouppvärmd.

* 20 fotbollsinkast
* 20 passningar höger
* 20 passningar vänster
* 20 passningar bakom ryggen med varje arm
* 20 skott hög arm
* 10 höftskott
* 10 underarmsskott
* 20 maxade kast med och utan ansats