**Fysprogram EHF Juniorer sommar 22.**

**Försök att träna 5 ggr veckan! Ena veckan 3 löppass andra veckan 3 gympass**

Värm alltid upp ordentligt.

* Löpning/cykel 6 minuter
* Rörlighet (Abelsson, kullerbyttor)
* Småhopp (Vristhopp, mångsteg)
* Fotarbete (Små banor)
* Starter

**Styrka:**

* Benböj
* Frivändning
* Snatch
* Marklyft
* Chins
* Dips
* Bänkpress

Blanda varje gång. Kom ihåg 3 pass om man vill blir starkare!

3 set 8 reps 75% av max

4 set 6 reps 80% av max

Något pass då och då lättare.

4 set 2 reps 60-70%% av max- Fart!

**Löpning:**

Exempel på löppass:

# Uthållighet – långa intervaller

# 4 x 1000m varvat med 4 x 500m

Vila 2min resp 75s

# 1 x 100m + 2 x 200m + 4 x 400m + 1 x 800m + 4 x 400m + 2 x 200m + 1 x 100m

med 100m gåpaus ca 75s

# 4 x 200m med 100m gåpaus

6 x 600m med 90s vila

4 x 200m med 100m gåpaus

# 5 x 200m med 100m gåpaus

5 x 400m med 75s paus

5 x 200m med 100m gåpaus

# 200m + 400m + 600m + 800m + 1000m + 800m + 600m + 400m + 400m + 200m

med 40s, 60s, 80, 100s resp 120s vila

# 10 x 400m med 60-75s vila

# 4 x 4 min varvat med 3 min jogg

# 1 + 2 + 3 + 4 + 4 + 3 + 2 + 1min

Halvparten gåpaus

# 1 + 2 + 3 + 4 + 5 + 6 + 5 + 4 + 3min

med halvparten gåpaus

# 3 + 5 + 3 + 5 + 7 + 5 min

med 1, 2 resp 3 min gåpaus

# 13 x (90s jogg + 60s löp + 30s gå)

# 10 x 2min med 1min gåpaus + 10 x 1min med 30s gåpaus

# 5 x (2min + 90s + 60s + 30s) med 45 resp 30s gåpaus

# 5 min jogg

4 x 4min med 90s gåpaus

5 min jogg

4 x 2min med 60s gåpaus

# 3 x 12min 15s löp/15s gåpaus med 2 min gåpaus mellan seten

# 13 x 90s löp med 30s gåpaus

# 20 x 1 min med 20s gåpaus

# 2 x 4 min med 90s gåpaus

4 x 2 min med 60s gåpaus

4 x 1 min med 30s gåpaus