

Kvalitetsparametrar för Handboll Damer:

Övning	Poäng									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
STYRKA										
Knäböj (kg/kroppsv)	0,75	0,84	0,94	1,03	1,13	1,22	1,32	1,41	1,51	1,60
Chins (antal)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bänkprens (kg/kroppsvikt)	0,50	0,58	0,67	0,75	0,83	0,92	1,00	1,08	1,17	1,25
Gripen (kg)	37	39,2	41,4	43,7	45,9	48,1	50,3	52,6	54,8	57
POWER										
Squat (cm)	20,0	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40,0
CMJ (cm)	25,0	27,2	29,4	31,7	33,9	36,1	38,3	40,6	42,8	45,0
CMJ(a) (cm)	30,0	32,2	34,4	36,7	38,9	41,1	43,3	45,6	47,8	50,0
Frivändning (kg/kroppsv)	0,50	0,58	0,67	0,75	0,83	0,92	1,00	1,08	1,17	1,25
Sprint 10m (s)	2,00	1,96	1,93	1,89	1,86	1,82	1,79	1,75	1,72	1,68
Sprint 20m (s)	3,45	3,41	3,36	3,32	3,27	3,23	3,18	3,14	3,09	3,05
Sprint 30m (s)	4,80	4,74	4,69	4,63	4,58	4,52	4,47	4,41	4,36	4,30
AEROBT										
Cooper (min)	14,10	13,50	13,30	13,10	12,50	12,30	12,10	11,50	11,30	11,10
Vo2	46,4	47,9	49,3	50,8	52,2	53,7	55,1	56,6	58,0	60,0
Beep (Nivå:Interval)	09:10	10:03	10:08	11:02	11:07	11:12	12:05	12:10	13:03	13:10
Yo-Yo Rec 1 (meter/nivå:intervall)	1200/16:3	1360/16:7	1520/17:3	1720/17:8	1880/18:4	2040/18:8	2200/19:4	2400/20:1	2560/20:5	2800/21:3
ANAEROBT										
150x2 tid 1 (sek)	38,60	38,20	37,80	37,40	37,00	36,60	36,20	35,80	35,40	35,00
150x2 tid 2 (sek)	39,60	39,20	38,80	38,40	38,00	37,60	37,20	36,80	36,40	36,00
Brutalbänk(antal)	3	6	10	10	13	17	20	23	27	30
Dips (antal)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

10	Olympisk nivå
9	Elitidrottare
8	Mycket god fysisk bas
7	
6	- Medel
5	Kan följa ordinarie träning
4	
3	- Hög prioritet
2	Måste tränars
1	

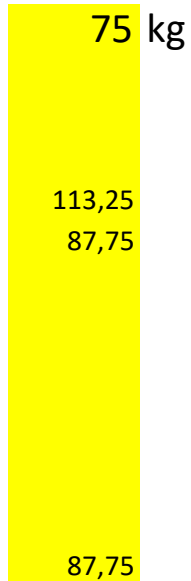
Intentioner kravprofil:

Kravprofil ger en tydlig bild av vad som krävs för att spela handboll på högsta nivå - "Svensk handboll i världsklass".
 Profilen bygger på enkla tester som kan genomföras med stor reliabilitet (återupprepad testning - stor testsäkerhet)

Testerna bygger på fysiska kvalitéer som gör att man kan spela och träna handboll mycket - i den omfattning som krävs för att nå elit.
 De mäter också förutsättningar för att prestera i snabbhet, acceleration och riktningsförändringar.
 Spänst som förutom ger en god hopphöjd också är viktigt för de två-tre viktiga explosiva stegen för att vinna kampen mot motståndaren.

- Hög prioritet	denna träning bör prioriteras vid träningsplanering och vara den man fyller på med vid extra träningstid.
- Medel	kan följa ordinarie träningsplanering.
Mycket god fysisk bas	Här har man god utveckling och kan ofta underhålla dessa kvaliter
Olympisk nivå	Absolut elitnivå, kvalitéer och testvärden är på en nivå så att det aldrig blir något som begränsar handbollstekniken.
STYRKA	Enkla maxtester styrka som ger en allmän styrkaprofil, grundkvalité för att utveckla power och explosivitet.
POWER	Spänst - sprint - frivändning. Tester som är mer gernspecifika, kvalitéer som känns igen i tränings- och matchsituationer.
AEROBT	Konditionstester som mäter hur vi återhämtar oss, hur vi tål upprespade tuffa jobb såsom sprinter och blir tålig för mycket träning.
ANAEROBT	2x150m mäter hur vi kan utveckla intensitet och hur vid är tåliga för laktat(mjölksyra) samt återhämtning vid internsivt jobb. Dips & Brutalbänk mäter styrkeuthållighet i armar respektive bål.

Antagande



Kvalitetsparametrar för Handboll Herrar:

Övningar/Poäng	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
STYRKA										
Knäböj (kg/kroppsv)	1,10	1,22	1,33	1,44	1,55	1,66	1,77	1,88	1,99	2,10
Bänkprens (kg/kroppsvikt)	0,75	0,82	0,89	0,96	1,04	1,11	1,18	1,25	1,33	1,40
Gripen (kg)	50,0	52,8	55,6	58,4	61,2	63,9	66,7	69,5	72,3	75,0
POWER										
Squat (cm)	30,0	32,2	34,4	36,6	38,8	41,1	43,3	45,5	47,7	50,0
CMJ (cm)	33,0	35,3	37,6	40,0	42,3	44,6	47,0	49,3	51,6	54,0
CMJ(a) (cm)	37,0	39,2	41,4	43,6	45,8	48,1	50,3	52,5	54,7	57,0
Frivändning (kg/kroppsv)	0,75	0,82	0,89	0,96	1,04	1,11	1,18	1,25	1,33	1,40
Sprint 10m (s)	1,80	1,77	1,75	1,73	1,71	1,68	1,66	1,64	1,62	1,60
Sprint 20m (s)	3,07	3,03	3,00	2,97	2,93	2,90	2,87	2,83	2,80	2,77
Sprint 30m (s)	4,30	4,26	4,21	4,17	4,12	4,08	4,03	3,99	3,94	3,90
AEROBT										
Cooper (min)	13,15	12,58	12,41	12,24	12,07	11,50	11,33	11,17	11,01	10,45
Vo2	50,0	51,4	52,9	54,3	55,8	57,2	58,7	60,1	61,3	63,0
Beep (Nivå:Intervall)	10:10	11:04	11:09	12:02	12:07	12:12	13:06	13:11	14:02	14:09
Yo-Yo Rec 1 (meter/nivå:intervall)	1600/17:5	1760/18:1	1960/18:6	2120/19:2	2280/19:6	2480/20:3	2640/20:7	2800/21:3	2960/21:7	3160/22:4
ANAEROBT										
150x2 tid 1 (sek)	36,30	35,80	35,40	35,00	34,60	34,10	33,70	33,30	32,90	32,50
150x2 tid 2 (sek)	37,30	36,80	36,40	36,00	35,60	35,10	34,70	34,30	33,90	33,50
Chins (antal)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Brutalbänk(antal)	3	6,3	9,6	10	13,3	16,6	20	23,3	26,6	30
Dips (antal)	3	6,3	9,6	10	13,3	16,6	20	23,3	26,6	30

10	Olympisk nivå
9	Elitidrottare
8	Mycket god fysisk bas
7	
6	- Medel
5	Kan följa ordinarie träning
4	
3	- Hög prioritet
2	Måste tränars
1	

Intentioner kravprofil:

Kravprofil ger en tydlig bild av vad som krävs för att spela handboll på högsta nivå - "Svensk handboll i världsklass".

Profilen bygger på enkla tester som kan genomföras med stor reliabilitet (återupprepad testning - stor testsäkerhet)

Testerna bygger på fysiska kvalitéer som gör att man kan spela och träna handboll mycket - i den omfattning som krävs för att nå elit.

De mäter också förutsättningar för att prestera i snabbhet, acceleration och riktningsförändringar.

Spänst som förutom ger en god hopphöjd också är viktigt för de två-tre viktiga explosiva stegen för att vinna kampen mot motståndaren.

- Hög prioritet	denna träning bör prioriteras vid träningsplanering och vara den man fyller på med vid extra träningstid.
- Medel	kan följa ordinarie träningsplanering.
Mycket god fysisk bas	Här har man god utveckling och kan ofta underhålla dessa kvaliter
Olympisk nivå	Absolut elitnivå, kvalitéer och testvärden är på en nivå så att det aldrig blir något som begränsar handbollstekniken.
STYRKA	Enkla maxtester styrka som ger en allmän styrkaprofil, grundkvalité för att utveckla power och explosivitet.
POWER	Spänst - sprint - frivändning. Tester som är mer gernspecifika, kvalitéer som känns igen i tränings- och matchsituationer.
AEROBT	Konditionstester som mäter hur vi återhämtar oss, hur vi tål upprespade tuffa jobb såsom sprinter och blir tålig för mycket träning.
ANAEROBT	2x150m mäter hur vi kan utveckla intensitet och hur vid är tåliga för laktat(mjölksyra) samt återhämtning vid internsivt jobb. Dips & Brutalbänk mäter styrkeuthållighet i armar respektive bål.

Antagande:

100 kg

199

133

133

Kvalitetsparametrar för damhandboll DU19 & NIU åk 3:

Krav DU19 samt NIU profil

7 (15)

Övning	Poäng									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
STYRKA										
Knäböj (kg/kroppsv)	0,75	0,84	0,94	1,03	1,13	1,22	1,32	1,41	1,51	1,60
Chins (antal)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bänkprens (kg/kroppsvikt)	0,50	0,58	0,67	0,75	0,83	0,92	1,00	1,08	1,17	1,25
Gripen (kg)	37	39,2	41,4	43,7	45,9	48,1	50,3	52,6	54,8	57
POWER										
Squat (cm)	20,0	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40,0
CMJ (cm)	25,0	27,2	29,4	31,7	33,9	36,1	38,3	40,6	42,8	45,0
CMJ(a) (cm)	30,0	32,2	34,4	36,7	38,9	41,1	43,3	45,6	47,8	50,0
Frivändning (kg/kroppsv)	0,50	0,58	0,67	0,75	0,83	0,92	1,00	1,08	1,17	1,25
Sprint 10m (s)	2,00	1,96	1,93	1,89	1,86	1,82	1,79	1,75	1,72	1,68
Sprint 20m (s)	3,45	3,41	3,36	3,32	3,27	3,23	3,18	3,14	3,09	3,05
Sprint 30m (s)	4,80	4,74	4,69	4,63	4,58	4,52	4,47	4,41	4,36	4,30
AEROBT										
Cooper (min)	14,10	13,50	13,30	13,10	12,50	12,30	12,10	11,50	11,30	11,10
Vo2	46,4	47,9	49,3	50,8	52,2	53,7	55,1	56,6	58,0	60,0
Beep (Nivå: Intervall)	09:10	10:03	10:08	11:02	11:07	11:12	12:05	12:10	13:03	13:10
Yo-Yo Rec 1 (meter/nivå:intervall)	1200/16:3	1360/16:7	1520/17:3	1720/17:8	1880/18:4	2040/18:8	2200/19:4	2400/20:1	2560/20:5	2800/21:3
ANAEROBT										
150x2 tid 1 (sek)	38,60	38,20	37,80	37,40	37,00	36,60	36,20	35,80	35,40	35,00
150x2 tid 2 (sek)	39,60	39,20	38,80	38,40	38,00	37,60	37,20	36,80	36,40	36,00
Brutalbänk(antal)	3	6	10	10	13	17	20	23	27	30
Dips (antal)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

10	Olympisk nivå
9	Elitidrottare
8	Mycket god fysisk bas
7	
6	- Medel
5	Kan följa ordinarie träning
4	
3	- Hög prioritet
2	Måste tränars
1	

Intentioner kravprofil:

Kravprofil ger en tydlig bild av vad som krävs för att spela handboll på högsta nivå - "Svensk handboll i världsklass".

Profilen bygger på enkla tester som kan genomföras med stor reliabilitet (återupprepad testning - stor testsäkerhet)

Testerna bygger på fysiska kvalitéer som gör att man kan spela och träna handboll mycket - i den omfattning som krävs för att nå elit.

De mäter också förutsättningar för att prestera i snabbhet, acceleration och riktningsförändringar.

Spänst som förutom ger en god hopphöjd också är viktigt för de två-tre viktiga explosiva stegen för att vinna kampen mot motståndaren.

- Hög prioritet

denna träning bör prioriteras vid träningsplanering och vara den man fyller på med vid extra träningstid.

- Medel

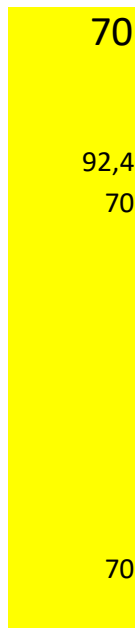
kan följa ordinarie träningsplanering.

Kra

Mycket god fysisk bas	Här har man god utveckling och kan ofta underhålla dessa kvaliter
Olympisk nivå	Absolut elitnivå, kvalitéer och testvärden är på en nivå så att det aldrig blir något som begränsar handbollstekniken.
STYRKA	Enkla maxtester styrka som ger en allmän styrkaprofil, grundkvalité för att utveckla power och explosivitet.
POWER	Spänst - sprint - frivändning. Tester som är mer gernspecifika, kvalitéer som känns igen i tränings- och matchsituationer.
AEROBT	Konditionstester som mäter hur vi återhämtar oss, hur vi tål upprespade tuffa jobb såsom sprinter och blir tålig för mycket träning.
ANAEROBT	2x150m mäter hur vi kan utveckla intensitet och hur vid är tåliga för laktat(mjölksyra) samt återhämtning vid internsivt jobb. Dips & Brutalbänk mäter styrkeuthållighet i armar respektive bål.

U19 Damers profil bygger på DAM-profilen med samma värde/krav på uthållighet och power, men där man gör en förskjutning på styrka och styrkenivåer upp i damålder.

Antagande



70 kg

92,4

70

70

Kvalitetsparametrar för herrhandboll U19 samt NIU åk 3:

Övningar/Poäng	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
STYRKA										
Knäböj (kg/kroppsv)	1,10	1,22	1,33	1,44	1,55	1,66	1,77	1,88	1,99	2,10
Bänkprens (kg/kroppsvikt)	0,75	0,82	0,89	0,96	1,04	1,11	1,18	1,25	1,33	1,40
Gripen (kg)	50,0	52,8	55,6	58,4	61,2	63,9	66,7	69,5	72,3	75,0
POWER										
Squat (cm)	30,0	32,2	34,4	36,6	38,8	41,1	43,3	45,5	47,7	50,0
CMJ (cm)	33,0	35,3	37,6	40,0	42,3	44,6	47,0	49,3	51,6	54,0
CMJ(a) (cm)	37,0	39,2	41,4	43,6	45,8	48,1	50,3	52,5	54,7	57,0
Frivändning (kg/kroppsv)	0,75	0,82	0,89	0,96	1,04	1,11	1,18	1,25	1,33	1,40
Sprint 10m (s)	1,80	1,77	1,75	1,73	1,71	1,68	1,66	1,64	1,62	1,60
Sprint 20m (s)	3,07	3,03	3,00	2,97	2,93	2,90	2,87	2,83	2,80	2,77
Sprint 30m (s)	4,30	4,26	4,21	4,17	4,12	4,08	4,03	3,99	3,94	3,90
AEROBT										
Cooper (min)	13,15	12,58	12,41	12,24	12,07	11,50	11,33	11,17	11,01	10,45
Vo2	50,0	51,4	52,9	54,3	55,8	57,2	58,7	60,1	61,3	63,0
Beep (Nivå:Intervall)	10:10	11:04	11:09	12:02	12:07	12:12	13:06	13:11	14:02	14:09
Yo-Yo Rec 1 (meter/nivå:intervall)	1600/17:5	1760/18:1	1960/18:6	2120/19:2	2280/19:6	2480/20:3	2640/20:7	2800/21:3	2960/21:7	3160/22:4
ANAEROBT										
150x2 tid 1 (sek)	36,30	35,80	35,40	35,00	34,60	34,10	33,70	33,30	32,90	32,50
150x2 tid 2 (sek)	37,30	36,80	36,40	36,00	35,60	35,10	34,70	34,30	33,90	33,50
Chins (antal)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Brutalbänk(antal)	3	6,3	9,6	10	13,3	16,6	20	23,3	26,6	30
Dips (antal)	3	6,3	9,6	10	13,3	16,6	20	23,3	26,6	30

10	Olympisk nivå
9	Elitidrottare
8	Mycket god fysisk bas
7	
6	- Medel
5	Kan följa ordinarie träning
4	
3	- Hög prioritet
2	Måste tränars
1	

Intentioner kravprofil:

Kravprofil ger en tydlig bild av vad som krävs för att spela handboll på högsta nivå - "Svensk handboll i världsklass".

Profilen bygger på enkla tester som kan genomföras med stor reliabilitet (återupprepad testning - stor testsäkerhet)

Testerna bygger på fysiska kvalitéer som gör att man kan spela och träna handboll mycket - i den omfattning som krävs för att nå elit.

De mäter också förutsättningar för att prestera i snabbhet, acceleration och riktningsförändringar.

Spänst som förutom ger en god hopphöjd också är viktigt för de två-tre viktiga explosiva stegen för att vinna kampen mot motståndaren.

- Hög prioritet	denna träning bör prioriteras vid träningsplanering och vara den man fyller på med vid extra träningstid.
- Medel	kan följa ordinarie träningsplanering.
Mycket god fysisk bas	Här har man god utveckling och kan ofta underhålla dessa kvaliter
Olympisk nivå	Absolut elitnivå, kvalitéer och testvärden är på en nivå så att det aldrig blir något som begränsar handbollstekniken.
STYRKA	Enkla maxtester styrka som ger en allmän styrkaprofil, grundkvalité för att utveckla power och explosivitet.
POWER	Spänst - sprint - frivändning. Tester som är mer gernspecifika, kvalitéer som känns igen i tränings- och matchsituationer.
AEROBT	Konditionstester som mäter hur vi återhämtar oss, hur vi tål upprespade tuffa jobb såsom sprinter och blir tålig för mycket träning.
ANAEROBT	2x150m mäter hur vi kan utveckla intensitet och hur vid är tåliga för laktat(mjölksyra) samt återhämtning vid internsivt jobb. Dips & Brutalbänk mäter styrkeuthållighet i armar respektive bål.

U19 Herrar profil bygger på HERR-profilen med samma värde/krav på uthållighet och power, men där man gör en förskjutning på styrka och styrkenivåer upp i damålder.

Antagande

85 kg

150,45

100,3

100,3

Fysprofilen Senior ELIT

10	Olympisk nivå
9	Elitidrottare
8	Mycket god fysisk bas
7	
6	- Medel
5	Kan följa ordinarie träning
4	
3	- Hög prioritet
2	Måste tränars
1	



Fysprofilen™

Professionell

10	Olympisk Elitidrottare
9	
8	Mkt bra fysisk bas
7	
6	Gott medel till Hyfsat
5	
4	
3	-HÖG Prioritet
2	MÅSTE TRÄNA
1	



Herr	8:an		Styrka				Spänst			Sprint		
	Namn:	Vikt:	Knäböj:	Bänkpress:	Gripen:	Frivändning	Sq Jump	CMJ	CMJa	Sprint 10	Sprint 20	Sprint 30
			172%	125%	69,5	125%	45,5	49,3	52,5	1,64	2,83	3,99
Dam	8:an		Styrka				Spänst			Sprint		
	Namn:	Vikt:	Knäböj:	Bänkpress:	Gripen:	Frivändning	Sq Jump	CMJ	CMJa	Sprint 10	Sprint 20	Sprint 30
			141%	108%	52,6	125%	35,6	40,6	45,6	1,75	3,14	4,41

Cooper	Vo2	150_1	150_2	Chins	Brutal	Dips
11:17	60,10	33,30	34,30	16	23,3	23,3

Cooper	Vo2	150_1	150_2	Chins	Brutal	Dips
11:50	56,60	35,80	36,80	8	23,3	16