



ÖSK Handboll P08

Sommarträning 2023

Rörlighet : <https://youtu.be/GVmV9B2LAcY>

Varje övning ska göras i 60 sekunder x 1. Totalt 10 övningar, tar cirka 30 minuter.

Kombinerat styrka/rörlighet: <https://youtu.be/stV2VBnhMTo>

Varje övning ska göras i 90 sekunder x 2. Totalt 9 övningar, tar cirka 45 minuter.

Kombinerat styrka/rörlighet: <https://youtu.be/hKudT6CAGas>

Varje övning ska göras i 60 sekunder x 1. Totalt 19 övningar, tar cirka 45 minuter.

Ovan ska samtliga göra 3 ggr i veckan hela sommaruppehållet. Det är av yttersta vikt att detta genomförs över sommaren för att alla individer ska kunna komma vidare i sin fysiska träning. Föräldrar får gärna vara med och testa, guida igenom killarna i detta. Övningar ska göras med god kroppskontroll och i ett lagom tempo.

V 24

Rörlighet & styrka x 3

5 km löpning x 1

2 x valfritt gympass (kontrollera vikterna, 3x12 på alla övningar)

2 x sommaraktivitet (Fotboll, basket, tennis, padel, prova eller testa gärna nåt nytt)

V 25

Rörlighet & styrka x 3

5 km löpning x 1

2 x valfritt gympass (kontrollera vikterna, 3x12 på alla övningar)

2 x sommaraktivitet

V 26

Rörlighet & styrka x 3

Intervaller 4x1000 m

& 4x500 m x 2

2 x valfritt gympass (kontrollera vikterna, 3x12 på alla övningar)

2 x sommaraktivitet

V 27

Rörlighet & styrka x 2

5 km löpning x 1

2 x valfritt gympass (kontrollera vikterna, 3x12 på alla övningar)

2 x sommaraktivitet

V 28

Rörlighet & styrka x 3

5 km löpning x 2

2 x valfritt gympass (kontrollera vikterna, 3x12 på alla övningar)

2 x sommaraktivitet



ÖSK Handboll P08

V 29

Rörlighet & styrka x 3

Intervaller 4x1000 m & 4x500 m x 1

5 km x 1

2 x valfritt gympass (kontrollera vikterna, 3x12 på alla övningar)

2 x sommaraktivitet

V 30

Rörlighet & styrka x 3

5 km löpning x 1

2 x valfritt gympass (kontrollera vikterna, 3x12 på alla övningar)

2 x sommaraktivitet

V 31

Rörlighet & styrka x 3

Intervaller 4x1000 m & 4x500 m x 1

5 km x 1

2 x valfritt gympass (kontrollera vikterna, 3x12 på alla övningar)

2 x sommaraktivitet

V 32 / ÖSK Handbollscamp

Rörlighet & styrka x 3

Intervaller 4x1000 m & 4x500 m x 2

5 km x 1

2 x valfritt gympass (kontrollera vikterna, 3x12 på alla övningar)

2 x sommaraktivitet

För att belastningen inte ska bli för omfattande är det viktigt att kombinera träningspassen med varandra. Tex börja med 5 km löpning, kör rörlighet & styrka och avsluta med sommaraktivitet på samma dag. Genom att kombinera övningarna blir det som mest 3-4 pass per vecka och det har alla fysisk nog till att klara. Passen kan utföras närsomhelst under dygnet och vilka dagar som helst under veckan. Alla kombinationer har sina fördelar och nackdelar, försök dock att klara av övningar vecka för vecka. Är man på landet eller på resande fot byter man ut gympass mot fyspass, armhävningar, situps, knäböj, osv osv.

Även i år kommer ÖSK Handbollscamp att äga rum för ungdomar födda 2007-2012 vecka 32 (7-10/8), måndag - torsdag kl. 09:00-15:30. Gruppindelning sker efter ålder, men även en särskild klistergrupp (07/08).

Ha en bra sommar!

// Tränarna