**Fys Handboll F15/16, sommaren 2022**

Schema

* Jämna veckor : 1 löpintervallpass, 1 distanspass, 1 axel/ryggpass
* Udda veckor : 2 distanspass, 1 rygg/corepass

Veckorna 26 och 28 kommer vi köra gemensamma intervallpass för alla som vill och kan (kallelse kommer) – annars kör du på egen hand.

Löpintervallpass, inklusive uppvärmning och rörlighet

* Uppvärmning, inkl. knästabilitet
	+ Hoppa hopprep, 2 min. Alternativt 5 min lätt jogg
	+ James Bond – utfallsteg (framåt eller bakåt), rotera överkroppen 90 grader utåt (åt det hållet där man har främre foten). 20st
	+ Hopp med fryslandning, rakt framåt – hoppa ena foten, landa andra med böjt knä, frys 1 sekund. 20st
	+ Skridskohopp med fryslandning – som ovan, fast 1m sidoförflyttning. 20st
	+ Piruett – stå på ena foten, upphopp, piruett 180 grader (eller mer om man vill), landa på samma fot. 10st per fot
	+ Sidoförflyttningar med rockring/stepbräda (den som vi brukar göra ..) - 3 set på 4 gånger fram och tillbaka
	
	+ Jämfotahopp på ”plint”, med fryslandning i squatposition– hitta något att hoppa på (40-80cm). 10st
	+ Stegisättningar över låga hinder. Hittar man inget att hoppa över så går det bra med låtsas-hinder. 5 gånger.
	
* Intervaller
Löpning i högfart, vila i långsam gång (inte stillastående eller liggande på rygg i diket 😊) :
	+ 1 min löpning, 1 min gå-vila
	+ 2 min löpning, 1 min gå-vila
	+ 3 min löpning, 1 min gå-vila
	+ 4 min löpning, 1 min gå-vila
	+ 4 min löpning, 1 min gå-vila
	+ 3 min löpning, 1 min gå-vila
	+ 2 min löpning, 1 min gå-vila
	+ 1 min löpning



* Rörlighet
	+ Squats, 5st, långsamt
	+ Tefatet – lägg något på handflatan utan att klämma med fingrarna, långa 8-rörelser. Kör ett tag i båda riktningar, båda sidor.
	+ Gå på alla fyra – handflatorna på marken, hela fotsulorna på marken (benen nästan sträckta) , traska runt 30sek
	+ Uppvridning, 5st/sida :   
	+ Komplex rörlighet med käpp (kvast, pinne, ..) . 5 st

Distanspass

* Uppvärmning, inkl. knästabilitet – som ovan
* Minst 5km. Genom bostadsområdet, cykelstig, grusväg, skogsstigar – variera gärna.
* Rörlighet – som ovan.

Axel/ryggpass & rygg/axelpass

* Uppvärmning som beskrivet i ”Sommarträning 2022 – 2 Uppvärmning och rörlighet.docx”
* Jämna veckor axel/rygg, udda veckor rygg/core
	+ Axel/rygg som beskrivet i ”Sommarträning 2022 – 3 Axel och rygg.docx”
	+ Rygg/core som beskrivet i ”Sommarträning 2022 – 4 Rygg och core.docx”
* Rörlighet som beskrivet i ”Sommarträning 2022 – 2 Uppvärmning och rörlighet.docx”