

Fys Handboll F16, sommaren 2021 – del 2

Vi fortsätter med träningen som syftar på att vara i bra skick när vårt intensiva tränings/match-program drar igång efter semestern :

1. Gemensam utomhusträning på onsdagar. 4-5km löpning kombinerat med ett antal aktiviteter på vägen. Håll koll på nyhetsutskicken så att ni inte missar när det eventuellt blir inställd (pga. ingen ledare är tillgänglig) eller om vi startar någon annanstans än vid Arenan.
2. Löpning på egen hand. Är man med på ovan pass så minst ett eget löppass på 5-8km. Annars minst 8-10km på 1 eller 2 pass. Man får gärna trycka på om man vill, men det går jättebra att jogga prat-tempo också (eller varför inte ett av varje).
3. Nedan fysprogram, 2-3 korta pass/veckan.

Fysprogram

Nytt för veckorna 29 tom. 32. Vi kör ett program framtagen av [Handball Research Group](#) (forskar på handbollsskador och träning). Axelkontroll och knäkontroll, korta pass (15 min. var) som man kör **2-3 gånger per vecka**. Passen består av 5-6 övningar där varje övning har ett flertal svårighetsgrader (A till D). Vi kör helt enkelt A övningarna vecka 29, B övningarna vecka 30, C övningarna vecka 31 och D övningarna vecka 32. Ni förstår nog när ni läser instruktionerna – klick länkarna : [axelkontroll](#) och [knäkontroll](#).

Är ni intresserade av resonemanget kring varför det är viktigt med träning under "uppehåll" så kan jag varmt rekommendera att titta på [Skadeförebyggande träning för handbollsspelare](#). Där förklarar man bl.a. att risken för skada minskar med 50% om man kör ett program som ovan under uppehållstiderna.

Hör gärna av er om ni har frågor.

Lycka till !!