



Flickor
2007



Pojkar
2007

Sommarprogram 2019

Kära handbollsspelare, syskon och föräldrar,
vi elva ledare i Flickor och Pojkar födda 2007 vill önska er alla en härlig sommar med ledighet och familjeumgänge...

Mellan salta bad, fisketurer, gräddtårta-med-jordgubbssaft-i-bersån och annat sommarbus tror vi att vi alla behöver röra oss lite. Med anledning av detta har vi satt ihop ett sommarprogram för våra spelare... och kanske resten av familjen. Programmet innehåller fem olika teman i 30 st rutor, d v s 3 rutor per vecka under de tio sommarlovsveckorna. Bland de fysiska utmaningarna har vi också lagt in sex Sociala upptåg...

Gör övningarna ihop med handbollskamrater eller andra vänner eller varför inte med familjen. Ha så kul... och glöm inte av att njut!

Styrka Pass ett	Handbollsteknik Rulla - plocka upp boll Kasta sittande	Intervaller Hopprep Burpees Grodhopp	Socialt Bada i havet med din familj och dina vänner.	Rörlighet Pass två	Socialt Gör en söndagsfrukost till hela familjen.
Rörlighet Pass tre	Intervaller Djump five	Socialt Laga lunch eller middag till din familj.	Intervaller Hopprep Step up	Styrka Pass ett	Handbollsteknik Kasta prick
Intervaller 2 km löpning Lyktstolpsruscher	Styrka Pass två	Rörlighet Pass ett	Handbollsteknik Kasta tennisboll	Socialt Blunda i 10 minuter - tänk på ett härligt handbollsminne.	Rörlighet Pass tre
Handbollsteknik Kasta tennisboll	Socialt Ge en ärlig komplimang till fem i din familj, släkt eller vänner.	Styrka Pass tre	Rörlighet Pass två	Intervaller Hopprep Step up	Handbollsteknik Rulla - plocka upp boll Kasta sittande
Styrka Pass tre	Intervaller Hopprep Snabba vändningar	Handbollsteknik Kasta prick	Styrka Pass två	Socialt Ät en glass med dina vänner.	Rörlighet Pass ett

Begrepp

Reps	Antal repetitioner av samma övning/rörelse.
Set	Antal omgångar av reps av samma övning/rörelse.
Knäkontroll	Knät i böjt läge får inte luta över foten.

Bra förberedelser

Ladda ner en Tabatimer - t ex en app som heter Seconds.

14 June 2019, 11:08 AM



Flickor
2007



Pojkar
2007

Sommarprogram 2019

Fem teman

Socialt

Roliga upptåg och engagemang i familjen...

Handbollsteknik

Rulla-plocka boll	Rulla en handboll - spring i fatt - plocka upp. Öka tempot efter hand. Växla hand 10 reps per hand. 3 set.
Kasta sittande	Sitt ner - kasta mot t ex en vägg - hög arm. Växla hand 10 kast per hand. 3 set.
Kasta tennisboll	Kasta en tennisboll så långt du orkar & kan. Mät upp och försök slå dina rekord. Växla hand 10 kast per hand.
Kasta prick	Sätt upp några burkar, koner eller liknande - kasta prick med en handboll. Växla hand 10 kast per hand

Rörlighet

Pass ett	Ligg på rygg med böjda ben - fötterna i luften i 90° - armarna rakt ut längs marken. Fäll benen åt vänster respektive höger. 10 reps åt varje sida. Ligg på ryggen med armarna rakt ut i sidled längs marken - lyft vänster fot för att nå höger hand - skifta hand och fot. 10 reps på varje sida. Ligg på mage med armarna rakt ut i sidled längs marken - lyft vänster fot för att nå höger hand - skifta hand och fot. 10 reps på varje sida. Väderkvarn Bred fotställning - raka ben - böj överkroppen - ta höger hand på vänster fot - vänster hand skall peka rakt upp i luften - skifta hand och fot. 10 reps på varje sida. Draken Stå på ett ben - plocka upp ett låtsasägg från marken och lägg i ett låtsasfågelbo i trädet - skifta hand och fot. 10 reps på varje sida.
Pass två	Rulla stock Rulla med utsträckt spänd kropp med ben och armar i luften. 5 varv åt varje håll. Stå på händerna mot en vägg, ett träd etc - försök stå 10 sek. 5 set.



Flickor
2007



Pojkar
2007

Sommarprogram 2019

Kullerbytta | Fem kullerbyttor i följd - på gräs- eller yogamatta.
3 set.

Hjula | Hjula fem gånger i följd.
3 set.

Gå upp i brygga från liggande ställning - fem reps.
3 set.

Pass tre

Ligg på rygga - doppa tårna bakom huvudet (tänk bakvänd kullerbytta) | 10 reps.

Kullerbytta | Fem kullerbyttor i följd - på gräs- eller yogamatta.
3 set.

Stå på händerna mot en vägg, ett träd etc - försök stå 10 sek.
5 set.

Väderkvarn | Bred fotställning - raka ben - böj överkroppen - ta höger hand på vänster fot - vänster hand skall peka rakt upp i luften - skifta hand och fot.
10 reps på varje sida.

Ligg på rygg med böjda ben - fötterna i luften i 90° - armarna rakt ut längs marken. Fäll benen åt vänster respektive höger.
10 rep åt varje sida.

Styrka

Pass ett

Knäböj mot stol - bara toucha stolen med rumpan | 10 reps
3 set.

Tåhävningar | I trappa | 10 reps.
3 set

Utfallssteg | 10 reps per ben. Tänk på knäkontroll och spänn bålen.
3 set.

Hoppa fram och tillbaka på ett ben över en linje | 10 reps per ben.
3 set.

Bäckenlyft | Ligg på rygg med armarna längs sidorna - böjda knän - fötterna i marken - spänn magen - lyft rumpan | 10 reps.
3 set.

Pass två

Ligg på mage - lyft och sträck vänster arm och höger ben - växla |
10 reps per sida.
3 set

Ligg i Plankan - sträck ut vänster ben sidled - växla ben | 10 reps.
3 set



Flickor
2007



Pojkar
2007

Sommarprogram 2019

Bäckenlyft | Ligg på rygg med armarna längs sidorna - böjda knän - fötterna i marken - spänn magen - lyft rumpan | 10 reps.
3 set.

Ligg i Plankan - dra upp höger knä mot mage - växla ben | 10 reps
3 set.

Ligg på rygg - pressa ner svanken - cykla med benen - tio tramptag framåt och tio tramptag bakåt.
3 set.

Pass tre

Tricepspress | häng med kroppen på raka armar utanför stol eller bänk, sänk och höj kroppen | 10 reps.
3 set.

Armhävningar | på tå eller på knä - tänk på svanken | 5-10 reps.
3 set.

Lyft en tyngre väska, kettlebell eller liknande - från marken upp ovanför huvudet - böj knäna när du lyfter | 5-10 reps.
3 set.

Tusenfoting | Stå med händerna hängande framför kroppen - gå framåt med händerna - gå ifatt med fötterna | 10 reps.
3 set

Krabbgång | 10 steg
3 set.

Intervaller

Hopprep

Hoppa i 30 sek - vila 10 sek | 10 set

Burpees

Fem burpees i rad | 3 set

Grodhopp

Fem grodhopp i rad | 3 set

Djump five

Snabba fötter på platsen | 30 sek - vila 10 sek | 4 set

Indianhopp

30 sek - vila 10 sek | 4 set

Höga knä

30 sek - vila 10 sek | 4 set

Spark i rumpan

30 sek - vila 10 sek | 4 set

Skidhopp

30 sek - vila 10 sek | 4 set

Löpning

Vanlig löpning i högt tempo med målet att bli svettig och varm.
Spring 2 km.

Fartlek

Lyktstolpsruscher mellan lyktstolpar - jogga mellan två - maxfart mellan två.
5 set



Flickor
2007



Pojkar
2007

Sommarprogram 2019

Step up

Step up i t ex trappa eller bänk - arbeta i en minut - vila 30 sek
10 set

Snabba vändningar

Två stolar eller liknande - 8 m emellan - spring i maxfart fram och
tillbaka med snabba vändningar.
20 repetitioner

Ni vuxna kan väl signera varje ruta när era barn har gjort den.

Stora Höga 14 juni 2019

Karolina Stridsberg

Helena Schön

Emma Skerget

Fredrik Trägårdh

Daniel Larsén

Tony Reinholtsen

Göran Roos

Helene Ahlberg

Mia Löjdahl

Casper Munk

Jonathan Böhm



Flickor
2007

Sommarprogram 2019



Pojkar
2007

Styrka Pass ett	Handbollsteknik Rulla - plocka upp boll Kasta sittande	Intervaller Hopprep Burpees Grodhopp	Socialt Bada i havet med din familj och dina vänner.	Rörlighet Pass två	Socialt Gör en söndagsfrukost till hela familjen.
Rörlighet Pass tre	Intervaller Djump five	Socialt Laga lunch eller middag till din familj.	Intervaller Hopprep Step up	Styrka Pass ett	Handbollsteknik Kasta prick
Intervaller 2 km löpning Lyktstolpsruscher	Styrka Pass två	Rörlighet Pass ett	Handbollsteknik Kasta tennisboll	Socialt Blunda i 10 minuter - tänk på ett härligt handbollsminne.	Rörlighet Pass tre
Handbollsteknik Kasta tennisboll	Socialt Ge en ärlig komplimang till fem i din familj, släkt eller vänner.	Styrka Pass tre	Rörlighet Pass två	Intervaller Hopprep Step up	Handbollsteknik Rulla - plocka upp boll Kasta sittande
Styrka Pass tre	Intervaller Hopprep Snabba vändningar	Handbollsteknik Kasta prick	Styrka Pass två	Socialt Ät en glass med dina vänner.	Rörlighet Pass ett