

Sommarträning Göksten

Här kommer lite exempel på träningspass till sommaren. Kom ihåg att man gör all träning för sin egen skull och utveckling. Alla pass är utefter SHF:s riktlinjer. Har man frågor kring exempelprogrammen eller hur man ska lägga upp sin sommarträning, tveka inte på att höra av er till 076-314 19 71. Jag återkommer då så fort jag kan.

Inspirationskonton för handbollsfys på instagram: milocoaching och handballstrength

Svenska handbollsförbundets egna löpprogram:

[SHFUthållighetsträning_NIU_RIG_RIKS.xlsx](#)

PASS 1 GYM

Uppvärmning:

ÖVNING:	ANTAL:
Klockan (knäkontroll)	10/ben (x2)
Huksittande till stäck, baksida lår	15x2
Hopp på stället	15x2
Armhävningar (enbart skulderbladen)	12x2

Huvuddel:

ÖVNING: (20–60% av 1RM)	ANTAL:
Knäböj med skivstång	15x3
Raka marklyft med hantlar	15x3
Bänkpress med hantlar, sned bänk	15x3
Höftlyft ett ben (hantel)	12x3/ben
Copenhagen statiskt	1minx3 /sida
Lateral raises hantlar	15x3
Rodd med skivstång	15x3

Avslutning:

ÖVNING:	ANTAL:
Situps	15x2
Sidoböjningar med vikt	15x2

PASS 2 GYM

Uppvärmning:

ÖVNING:	ANTAL:
Huksittande till sträck, baksida lår	15x2
Tåhävningar raka knän	15x2
Tåhävningar böjda knän (90 grader)	15x2
Bröstryggsrotation i huksittande	10/sida x2

Huvuddel:

ÖVNING:	ANTAL:
Skulderbladsarmhävning 1 arm	15x3/sida
Utfallssteg i sidled med viktskiva + rotation	10-12x3/sida
Chins (kan använda band)	10-12x3
Frivändningar	12-15x3
Bulgariska utfall	12-15x3
Militärpress (Over head press)	12-15x3

Avslutning:

ÖVNING:	ANTAL:
Sidoplanka	1minx2/sida
Fällkniv	12x2

PASS 3 KONDITION

Uppvärmning:

ÖVNING:	ANTAL:
Lugn jogg	10 minuter
Jämfotahopp	10x2
Skridskohopp	12x2/sida
Draken	8x2/sida
Bröstryggsrotation i huksittande	10x2/sida

Huvuddel:

ÖVNING:	ANTAL:
Löpning (60–70% av max)	5 minuter
Intervaller (70–80%)	15 sekunder arbete/15 sekunder vila Hur? Spring maxintervaller 15 sekunder, vila därefter 15 sekunder. Upprepa detta 12 gånger x4. Mellan varje set vilar du 2 minuter.

PASS 4 KONDITION

Uppvärmning:

ÖVNING:	ANTAL:
Utfallssteg framåt	8x2/ben
Tåhävningar raka ben	20x2
Huksittande till sträck, baksida lår	20x2
Draken	8x2/ben

Huvuddel:

ÖVNING:	ANTAL:
Löpning (60–70%)	50 minuter
Intervaller maximal ansträngning (100%)	20 sekunder arbete/ 2 min vila Hur? Spring maxintervaller i 20 sekunder, vila därefter 2 minuter. Upprepa 5 gånger.