



Sommarträning vecka 30–33

Syfte med sommarträningen

Det här träningsprogrammet är utformat för att förbereda er inför en intensiv handbollssäsong. Det kombinerar kondition och styrka och kräver engagemang.

Du utgår alltid från dina egna förutsättningar – anpassa vid behov, men kom ihåg att utmana dig själv! Du klarar mer än du tror.

Mål

- Bibehålla formen från april–juni
- Förbättra kondition och styrka
- Förbereda kroppen för säsongens krav
- Minska risken för skador
- Bygga mentalt och fysiskt självförtroende
- Skapa goda rutiner kring träning, sömn och kost

Vecka 30 och 31

Pass 1 – Intervaller + styrkepass

Intervaller

5 min uppvärmning med lugn jogging

6 × 2 min hög tempolöpning (1 min vila mellan varje omgång)

5 min nedvarvning med lugn jogging eller gång

Styrkepass (cirkelträning 3 varv – jobba i 25 sek och vila i 15 sek)

Knäböj

Armhävningar

Höftlyft

Plankan (tänk på rak kropp)

Utfallssteg (90 grader främre ben)

Rygglyft

Sidoplankan

Pass 2 - Distanslöpning + styrkepass

Distanslöpning

5 min uppvärmning
25 min distanslöpning
5 min nedjogging

Styrkepass (cirkelträning 3 varv – jobba i 25 sek och vila i 15 sek)

Knäböj
Armhävningar
Höftlyft
Plankan (*tänk på rak kropp*)
Utfallssteg (*90 grader främre ben*)
Rygglyft
Sidoplankan

Vecka 32

Pass 1 - Intervaller + styrka

Intervaller

5 min uppvärmning
8 x 1 min i høgt tempo (*1 min vila mellan varje omgång*)
5 min nedvarvning jogga eller gå

Styrkepass (cirkelträning 3 varv – jobba i 25 sek och vila i 15 sek)

Knäböj
Armhävningar
Höftlyft
Plankan (*tänk på rak kropp*)
Utfallssteg (*90 grader främre ben*)
Rygglyft
Sidoplankan

Pass 2 - Distanslöpning + styrkepass

Distanslöpning

5 min uppvärmning
30 min distanslöpning
5 min nedvarvning joggning eller gå

Styrkepass (cirkelträning 3 varv – jobba i 25 sek och vila i 15 sek)

Knäböj
Armhävningar
Höftlyft
Plankan (*tänk på rak kropp*)
Utfallssteg (*90 grader främre ben*)
Rygglyft
Sidoplankan

Vecka 33

Pass 1 – Intervaller + styrkepass

Intervaller

5 min uppvärmning
5 × 3 min högt tempo (*1min 30 sek vila mellan varje omgång*)
5 min nedvarvning joggning eller gå

Styrkepass (cirkelträning 3 varv – jobba i 25 sek och vila i 15 sek)

Knäböj
Armhävningar
Höftlyft
Plankan (*tänk på rak kropp*)
Utfallssteg (*90 grader främre ben*)
Rygglyft
Sidoplankan

Pass 2 – Distanslöpning + styrkepass

Distanslöpning

5 min uppvärmning gång
30 min valfritt löpartempo
5 min nedvarvning joggning eller gå

Styrkepass (cirkelträning 3 varv – jobba i 25 sek och vila i 15 sek)

Knäböj
Armhävningar

Höftlyft

Plankan (*tänk på rak kropp*)

Utfallssteg (*90 grader främre ben*)

Rygglyft

Sidoplankan

Loggbok - Bocka av varje pass du gör och känn stolthet över ditt bidrag till egen utveckling och lagets styrka!

Ta med lappen tillbaka till träningen efter sommaren så ser vi hur många pass vi klarade tillsammans och gläds åt varandras insatser – stora som små.

Vecka 30

Pass 1 – Intervaller

Pass 1 – Styrkepass

Pass 2 – Distanslöpning

Pass 2 – Styrkepass

Vecka 31

Pass 1 – Intervaller

Pass 1 – Styrkepass

Pass 2 – Distanslöpning

Pass 2 – Styrkepass

Vecka 32

Pass 1 – Intervaller

Pass 1 – Styrkepass

Pass 2 – Distanslöpning

Pass 2 – Styrkepass

Vecka 33

Pass 1 – Intervaller

Pass 1 – Styrkepass

Pass 2 – Distanslöpning

Pass 2 – Styrkepass