



## SOMMARTRÄNINGSPROGRAM - ÖSK Handboll - F13

Spelare: \_\_\_\_\_

### Syfte

Programmet utvecklar styrka, kondition, koordination, spänst och skadeförebyggande kapacitet inför kommande säsong. Sikta på att köra igenom passet vecka för vecka!

Alla annan träning med boll eller spontanidrott är bara plus! Har du en boll kan du träna stegsättningar eller bara skjuta mot en vägg, tänk teknik och hög arm!

Undrar du hur man gör en övning fråga i den gruppen där ledarna är så skickar vi länk till Youtube eller liknande eller så förevisar vi 😊

Gör fystesterna i början av sommaren och strax innan vi kör igång, värm upp innan.

Cooper 12 minuter innebär att du springer så långt du kan på 12 minuter. Hitta ett elljusspår / löparbana eller så springer du en sträcka i grannskapet och räknar ut det efteråt, finns appar också som loggar löpning/sträcka. Det är ingen tävling utan du vill mäta din utveckling.

### Sommarens mål

- Träna minst 3 pass per vecka
- Utveckla löpkondition och snabbhet
- Förbättra bålstyrka och knäkontroll
- Förbereda kroppen för handbollssäsongen
- Skapa goda träningsrutiner

## Fystester före och efter sommaren

Test	Start	Slut
Planka (sek)		
20 m sprint		
Längdhopp utan ansats		
Cooper 12 min		

# Veckoplanering

Dag	Träning	Genomfört
Måndag	Pass 1 – Styrka + intervaller	•
Onsdag	Pass 2 – Explosivitet + sprint	•
Fredag	Pass 3 – Helkropp + uthållighet	•
Valfri dag	Skadeförebyggande program	•

## Pass 1 – Styrka + intervaller

Uppvärmning 10 min.

3 varv av följande övningar:

Knäböj 15, Utfall 10/ben, Höftlyft 15, Armhävningar 8–12, Planka 45sek,

Sidoplanka 30 sek/sida.

Kondition: 15 repetitioner av 30 sek jättesnabb löpning och 30 sek vila.

## Pass 2 – Explosivitet + sprint

Uppvärmning 10 min.

3 varv av följande övningar

Grodhopp 10, Upphopp 10, Skridskohopp 10/sida, Mountain climbers 30 sek,

Ryggresningar 15, Dead Bug 12/sida.

Kondition: 6–8 sprintintervaller (maxlöpning 5-15 sekunder, vila 1-2 minuter mellan varje intervall).

## Pass 3 – Helkropp + uthållighet

Cirkelträning 40 sek arbete / 20 sek vila.

Knäböj, armhävningar, utfall bakåt, planka, burpees, höga knän.

Kondition: 15–20 min lugn löpning.

## Handbollsspecifikt skadeförebyggande program

### Knäkontroll

- Enbensknäböj 3 x 8/ben
- Utfall med kontroll 3 x 10/ben

### Fotledsstyrka

- Enbensbalans 3 x 30 sek (går bra på balansbräda eller kudde)
- Tåhävningar 3 x 15

### Axelstyrka

- Y-T-W-serie 2 x 10 (Kolla upp på Youtube! YTW -Excercise demo)
- Armhävningar 2 x 10

## 10-veckors träningslogg

Vecka	P1	P2	P3	Skadeförebyggande	Kommentar
1	•	•	•	•	
2	•	•	•	•	
3	•	•	•	•	
4	•	•	•	•	
5	•	•	•	•	
6	•	•	•	•	
7	•	•	•	•	
8	•	•	•	•	
9	•	•	•	•	
10	•	•	•	•	

Spelarens signatur: \_\_\_\_\_