Fysträning

Under försäsong är det väldigt önskvärt att kunna träna regelbunden fysträning både för att höja muskelmassa och kapacitet men framförallt för att stärka med fokus på skadeprevention.

En etablerad metodik är att träna 4-6 övningar med intervall om 30-45 sekunder och upprepa 3 varv. Gärna att få till något sådant pass 2 ggr/vecka.

Vi kommer träna liknande träning som ett stående program genom hela säsingen detta år med fokus både prestation men ffa skadeprevention.

Bifogat som egna dokument ligger förslag på träningsprogram för knäkontroll och axelkontroll som en basnivå.

Önskar man stegra eller variera i detta finns väldigt bra program och övningar genom handball research group. Där finns stegringar på olika nivåer i samtliga övningar samt även axelträning fokuserat på gummiband.

Bifogar länkar till detta nedanför.

<https://www.handballresearchgroup.com/axelkontroll>

[https://www.handballresearchgroup.com/knäkontroll](https://www.handballresearchgroup.com/kn%C3%A4kontroll)

Hör av er om ni har frågor.

//ledarna