



## **Sommarträning Kärra HF – F12**

Här kommer 4 olika träningspass- genomför 2 träningspass varje vecka!

Du väljer själv det som passar bäst, men varva gärna de olika passen under hela sommaren.

Varje pass innehåller både handboll, löpning och styrka.

### **Pass 1 – Kondition och överkropp**

**Uppvärmning** – Jogga 10 minuter i bra uppvärmningstempo.

**Intervallträning 12 x 50m.**

1. Spring i ett tempo du kan hålla genom alla intervallerna.
2. Vila 1 min mellan varje intervall.

**Mage/överkropp**

1. Armhävningar 3 x 10st (eller så många du orkar)
2. Russian twist 3 x 10st
3. Plankan 40-60 sek x 3

**Handboll:**

100st passningar med hög arm, med någon eller mot en vägg.

### **Pass 2 – kondition och benstyrka**

**Uppvärmning** – Jogga 10 min i bra uppvärmningstempo.

**Intervallträning 10 x 50 m.**

1. Spring i ett tempo du kan hålla genom alla intervallerna.
2. Vila 1 min mellan varje intervall.

**Benstyrka och knästabilitet**

1. Utfallssteg. (framåt eller bakåt det väljer du själv) 3 x 12st
2. Knäböj, gå ner så djupt du kan och tänk på att utföra med god teknik. 3 x 15st
3. Skridskohopp tänk på tekniken när du landar på foten. 3 x 16st
4. Upphopp. Gå ner i en benböj och hoppa rakt upp i luften, tryck ifrån ordentligt. 3 x 10st

**Handboll:**

70st passningar med hög arm, med någon eller mot en vägg och 25 skott.



### **Pass 3 – Backträning och styrka**

**Uppvärmning** – Jogga 10 minuter i bra uppvärmningstempo.

**Hitta en backe på cirka 20 meter**

1. Maxlöp 10 gånger, vila 1 min mellan varje löpning.

**Styrka**

1. **Bål och armar** - Armhävningar 3 x 10 st (eller så många du orkar)
2. **Mage** – Sit ups 3 x 10st
3. **Mage** – Plankan 3 x 60 sek
4. **Rygg** – Rygglyft 3 x 15st

**Handboll:**

70st passningar med hög arm, med någon eller mot en vägg och 25 skott.

### **Pass 4 – Semesterträning**

**Simma 10 längder, ca 25 meter i bra fart alternativt 40 min cykling**

**Stytketräning.**

1. Russian twist 3 x 12st
2. Utfallssteg 3 x 20 st
3. Knäböj 3 x 12 st
4. Sit ups 3 x 20 st

**Handboll:**

100st passningar med hög arm, med någon eller mot en vägg.

Njut av sommaren och unna dig ett härligt dopp i havet eller en iskall glass efter din träning!

LYCKA TILL OCH TREVLIG SOMMAR!

Önskar, Olof, Emelie, Theres, Sandra, Peter och Evelina!

