



HANDBOLLSBINGO

Njut av ledigheten, träffa kompisar och umgås med familjen. För att vi ska fortsätta utvecklas tillsammans hade de varit toppen om varje spelare i laget rör på sig under sommaren. Inte bara för handbollens skulder utan också för att all rörelse är bra för oss. Försök att genomföra så många rutor som möjligt fram tills att vi ses i augusti igen. Lappen lämnas på första träningen.

Löpning i minst 20min Spring gärna i skog eller natur	Rörlighet Googla fram rörlighetsövningar och jobba i 15 min	10 knäböj 5 armhävningar 10 sit-ups 5 upphopp Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner	Träna på kullerbyttor Framåt och bakåt	Löpintervaller STOLPINTERVALLER Se beskrivning på nästa sida
10 knäböj 5 armhävningar 10 sit-ups 5 upphopp Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner	Träna passningar och mottagningar mot en vägg. Tänk på hög arm. 10 minuter	Löpintervaller BACKINTERVALLER Se beskrivning på nästa sida	Hoppa hopp Totalt 3000st hopp, dela upp antalet hopp hela under ledigheten	Löpintervaller PYRAMIDEN Se beskrivning på nästa sida
Bidra till lagkassan genom att samla pant i sommar. Redovisning sker när vi ses i augusti.	Löpintervaller PYRAMIDEN Se beskrivning på nästa sida	Löpintervaller 45/15 Se beskrivning på nästa sida	20 snabba fötter 10 utfallsteg 10 armhävningar 20 ryggresningar Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner	Fotarbetsövningar, tänk "stegen", snabba fötter, använd konor. Välj övningar själv. Kör i 15 minuter
Träna med handbollen 100 passningar 100 studsar 100 skott 100 finter	Löpintervaller BACKINTERVALLER Se beskrivning på nästa sida	Träna med handbollen 100 passningar 100 studsar 100 skott 100 finter	Rörlighet Googla fram rörlighetsövningar och jobba i 15 min	Träna passningar och mottagningar mot en vägg. Tänk på hög arm. 10 minuter
Fotarbetsövningar, tänk "stegen", snabba fötter, använd konor. Välj övningar själv. Kör i 15 minuter	20 snabba fötter 10 grodhopp 10 armhävningar 20 sit-ups Ställ klockan på 15 min och gör så många varv du hinner	Löpintervaller STOLPINTERVALLER Se beskrivning på nästa sida	Löpintervaller 45/15 Se beskrivning på nästa sida	Löpning i minst 20min Spring gärna i skog eller natur



Beskrivningar

PYRAMIDEN 1-2-3-4-3-2-1 min

Värm upp 5-10 min jogging

Under intervallerna när vi springer ska vi försöka hålla högt tempo, när vi vilar kan vi gå långsamt. Vilan är hälften så lång som springtiden.

SPRING 1 min

VILA 30 sekunder

SPRING 2 min

VILA 1 min

SPRING 3 min

VILA 1,5 min

SPRING 4 min

VILA 2 min

SPRING 3 min

VILA 1,5 min

SPRING 2 min

VILA 1 min

SPRING 1 min

VILA 30 sekunder

45/15

Värm upp 5-10 min jogging

Under intervallerna när vi springer ska vi försöka hålla högt tempo, när vi vilar kan vi gå långsamt.

SPRING 45 sekunder

VILA 15 sekunder

SPRING 45 sekunder

VILA 15 sekunder

SPRING 45 sekunder

VILA 15 sekunder

SPRING 45 sekunder

VILA 15 sekunder

SPRING 45 sekunder

VILA 15 sekunder

Du har totalt jobbat i 5 min, vila nu i 3 min.

Upprepa detta sedan 4 gånger till så du totalt har gjort de 5 gånger.



STOLPINTERVALLER

Värm upp 5-10 min jogging

Under intervallerna ska vi försöka hålla högt tempo, när vi vilar kan vi gå långsamt. Hitta en väg där de finns lyktstolpar.

SPRING från en stolpe till nästa stolpe

VILA gå från stolpen till nästa stolpe

SPRING från stolpen till nästa stolpe

Fortsätt så till du sprungit i högt tempo 10 gånger

VILA 2 min

SPRING från en stolpe till stolpe nummer 2 denna gång, så spring längre

VILA gå från stolpen till nästa stolpe

Upprepa detta tills du sprungit i högt tempo 1 gånger

VILA 3 min

Upprepa omgång första omgången

SPRING från en stolpe till nästa stolpe

VILA gå från stolpen till nästa stolpe

SPRING från stolpen till nästa stolpe

Fortsätt så till du sprungit i högt tempo 10 gånger

BACKINTERVALLER

Värm upp 5-10 min jogging

Under intervallerna ska vi försöka hålla högt tempo, när vi vilar kan vi gå långsamt. Leta upp en brant och lite längre backe.

SPRING upp för backen så fort du kan

VILA genom att gå tillbaka ner för backen

Upprepa detta 12 gånger