

Då var det dags att komma igång igen med träningen inför nästa säsong.
Jag har bifogat ett träningsschema som anger vilken träning som ska köras och när

GYM

Det finns 2 olika gympass som innehåller övningar som vi har gått igenom på gymet.
om man är osäker på någon övning så kan ni koll på youtube eller höra av er till mig.

träna gärna med någon kompis, så att ni kan hjälpa och sporra varandra.

intensiteten i övningarna ska vara att man kör så pass tungt att man orkar ca 8 repetitioner.
välj en vikt som ni tror ni klarar 8 reps på och kör sedan så många ni orkar med bra teknik och form, om ni gör fler än 10 så är det för lätt och om ni gör färre än 6 så är det för tungt, justera då vikten till nästa set så att ni hamnar mellan 6-10 reps per set.
Håll intensiteten i träningspasset så att träningen tar mellan 45-60 min (skippa snapchat)

LÖPNING

Jag har bifogat Borgsskalan som är en skala för upplevd ansträngning. 6 är mkt lätt och 20 är maximalt ansträngande, anpassa intensiteten i löppassen efter denna skala.

Ni

Svenska Handbollsforbundet Borgskalan 6-20

Med intentioner och tankar mot handboll i världsklass

Borgskalan (RPE-skalan, Rating of Perceived Exertion) är en skattningsskala för upplevd fysisk ansträngning.

Belastning	%	Upplevelse	Syfte
6 Ingen belastning alls		Vila	
7 Mycket, mycket lätt			
8			
9 Mycket lätt			Återhämtning
10	< 60%	Bekvämt - kan hålla på länge i detta tempot	Lågintensiv
11 Lätt			
12		Snacktempo - har det bra, svettas men kan	Distanstempo
13 Något ansträngande	60-70%	fortfarande föra samtal utan problem!	Aerob träskefart
14			
15 Ansträngande	70-80%	Ansträngande - andas kraftigare, svettas mer	Medel
16		och kan bara snacka korta meningar!	
17 Mycket ansträngande			
18	80-90%	Mycket ansträngande - Stark påfrästning,	Högintensiv träning
		känner dig trött, måste ta i men kan fortsätta!	Anaerob träskefart
19 Extremt ansträngande			
20 Maximalt ansträngande	90-100%	När maximal anstränging...tvungen att sluta!	All-out Intervalltempo syreupptagning

kommer att köra 3 olika löppass ett distanspass och 2 olika intervallpass.
i schemat stå angivet hur länge ni ska springa hur många set och hur lång vila det ska vara mellan seten. Innan varje löppass kör 3x20 tåhävningar på ett ben med böjt knä.

För er som är knäskadade och inte kan springa, så kör ni dessa konditionspassen på cykel, crosstrainer, roddmaskin eller liknande.

När ni har kört ett träningspass så sätter ni ett kryss i kolumnen för avklarat. Dessa träningsprogram lämnas till mig på första handbollsträningen.

Lycka till med träningen och ha ett fortsatt gott sommarlov.

Har ni några frågor, tveka inte att höra av er till mig 0703-425593 /Patrik

