



Sommarträning

För att behålla styrka/snabbhet och kropps kontroll inför nästa säsong och ha fina förutsättningar att fortsätta utveckla vår handboll tillsammans vill vi tränare rekommendera er att hålla i gång med träning i någon form under sommaren.

Det är bra att röra på sig varje dag och att träna minst tre gånger/veckan. Om du tex tränar annan idrott två gånger kan du göra denna träning en gång. Du kanske simmar långt en dag, då är det ett träningspass. Programmet tar ca 30-45minuter, du behöver bara en boll och en handduk eller tröja (eller liknande) och kan göras lite varsomhelst. Varför inte träna tillsammans hela familjen, eller ses några lagkompisar och träna tillsammans? Du kommer märka när vi ses igen inför nästa säsong att du har nytta av att ha hållt igång.

Denna träningssida finns som hjälp för dig, fylla gärna i för att se själv hur du tränat. Du behöver inte visa vad du gjort, men vi ledare är alltid intressade av din träning!

LYCKA TILL med träningen och en riktigt fin sommar önskar vi er. Vi ser fram emot att träffas igen i Augusti.

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			

Övningar

1. Spring 15 min - variera ditt tempo mellan snabbare och långsammare. Tex. Kan du springa fort mellan två lyktstolpar och sen långsamt mellan fyra eller så kan du springa till musik där du springer långsamt på verserna och snabbt på refrängen.
2. Knäböj med upphopp jämfota 10 -15 x 3 (gör 10-15 st tills du känner att benen jobbat, vila någon minut, göra lika många igen, tre gånger)
3. Jobba snabba fötter i någon av de mönster vi gör på träningen, ex över en linje 30 sek x 3
4. Mountainclimbers (så länge du orkar x 3)
5. Burpees 5-10 x 3 (se om du kan klara fler i slutet på sommaren)
6. Utfallssteg 10-20 x 3
7. Axelstabilitet med handuk/tröja. Stå i plankposition. Ha en handduk/tröja under var hand. Håll position med rak stark kropp och pressa isär mellan skulderbladen för att undvika ”hänga” i dem. För en handduk i taget en bit framåt och tillbaka och variera med åt sidan, behåll kroppsposition. Gör så många du kan med
8. Skridskohopp med knäkontroll 20 x 3
9. Passningar mot en vägg eller med annan person minst 50 stycken
10. Hopprep. Ta tid. Börja hoppa 2 minuter och försök öka tiden för varje träningstillfälle
11. Hitta ett handbollstrix du vill lära dig och som känns svårt för dig, du kan googla fram något om du vill. Öva på som nedvarvning
12. Extraövning som du och tränarna kommit överens om: