



# SKUDDKRAFT

## OFF-SEASON - FASE 1

- **Varighet:** 1-2 uker (gjennomfør evt. som "volumtrening" i sesong)
- **Frekvens:** 1-3 ganger i uken avhengig av treningsstatus, erfaring, antall håndballtreninger osv.
- **Volum:** Relativt stort. Ha systematisk progresjon i volum gjennom uker
- **Intensitet:** Forsøk å kaste avslappet med lange bevegelser og tilnærmet maks innsats. Kort pause mellom øvelser
- **Organisering:** Velg en øvelse fra hver «kategori» (A, B, C, D) i oppvarming. Øvelser gjøres i sirkel x 2-3 runder. Ha 2-3 min pause mellom runder
- **Utstyr:** Medisinball (2-4kg). Vekt avhenger av treningsstatus, styrke, teknikk og erfaring med øvelser

|                          | ØVELSE   | VOLUM       | LOAD   | KOMMENTAR  |
|--------------------------|--|-------------|--------|--|
| BEVEGELIGHET/STABILITET  | A. Foam roll: Brystrygg                              | x 45-60 sek |        |  |
|                          | A. Foam roll: Lats                                   | x 45-60 sek |        |  |
|                          | B. Jesus på rygg                                     | x 10        |        | Skuldre i underlaget. Variasjon i hastighet, dynamisk eller 3 sek hold |
|                          | B. Lotus med rotasjon                                | x 10        |        |  |
|                          | B. Liggende rotasjon-stretch                         | x 10        |        | Variasjon i hastighet, dynamisk eller 3 sek hold                       |
|                          | C. Fremside arbeidskjede                             | x 8         |        | Hofte og bryst frem  |
|                          | C. Stående rotasjon med strikk mot vegg              | x 10        |        | Flytt lenger bort fra vegg for økt åpning                              |
|                          | C. Steg opp mot vegg med overkroppsrotasjon (strikk) | x 10        |        | Mobilitet og stabilitet  |
|                          | D. Skulderstabilisering med strikk                   | x 8         |        | Stram strikk gjennom hele bevegelsen                                   |
|                          | D. Scapula push ups                                  | x 10        |        | Strake armer   |
| MEDISINBALL SIRKEL       | Kast rett ned  | 2-3 x 10    | 2-4 kg |  |
|                          | Sidelengs høyre                                      | 2-3 x 10    | 2-4 kg | Rulle fra bakerste bein  |
|                          | Sidelengs venstre                                    | 2-3 x 10    | 2-4 kg | Rulle fra bakerste bein  |
|                          | Sit-ups med kast                                     | 2-3 x 10    | 2-4 kg | Holde igjen på vei ned   |
|                          | Støt med rotasjon fra hofte høyre                    | 2-3 x 10    | 2-4 kg |  |
|                          | Støt med rotasjon fra hofte venstre                  | 2-3 x 10    | 2-4 kg |  |
|                          | Innkast med rulle fra bein                           | 2-3 x 10    | 2-4 kg |  |
|                          | Liakov/rett opp                                      | 2-3 x 10    | 2-4 kg |  |
|                          | Sleng høyre  | 2-3 x 10    | 2-4 kg |  |
|                          | Sleng venstre  | 2-3 x 10    | 2-4 kg |  |
| Ligge på magen, rett opp | 2-3 x 10   | 2-4 kg      |        |  |