

Dette er sommerprogrammet for målvaktene.

Sommerferien er tid for avkobling fra håndballen, men selv om man er på ferie er det viktig å få trent litt alternativt allikevel. I denne sommerferieperioden fokuseres det mye på styrke og utholdenhetstrening slik at din fysiske form forbedres og at du får kapasitet til å tåle mer trening. Som håndballspiller vil denne treningen være avgjørende for om du er rustet for en ny sesong på parketten.

I hovedplanen står det hvilken type økt du skal kjøre til hvilken dag, og øktplan for hver økt står lenger bak i dokumentet. Skriv ut dette dokumentet og ta det med på ferie. Planen er bare et forslag og man får lov til å omrokere litt på dagene dersom det passer bedre, men man skal ikke ha to fridager etter hverandre og heller ikke ha to styrketreninger eller to spenst/hurtighetstreninger etter hverandre. Man kan også til nøds gjøre to økter på samme dag, men da skal det være en god pause mellom øktene slik at du får slappet av, spist og restituert. Varighet på alle øktene i programmet er rundt én time. Det er også lagt ved et oppvarmingsprogram som skal gjøres før hver økt.

Du trenger minimalt med utstyr for å gjennomføre dette sommerprogrammet, men det kan være lurt å kjøpe en strikk med letteste motstand hvis du ikke allerede har ett. Ellers er det bare å bruke fantasien hvor øktene gjennomføres; lekeplass, jungle-gym, skogen osv, og hva man bruker som ytre belastning. Tren gjerne med andre; få med bror, søster, foreldre eller venner!



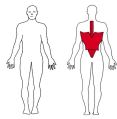
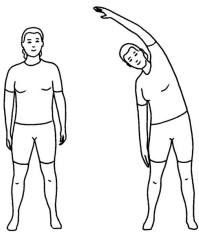
Strikket som anbefales: powerband xx-lett rød

Lykke til!

Hovedplan

1 juli	2 juli	3 juli	4 juli	5 juli	6 juli	7 juli
4min x 6 løp	Styrke 1	FRI	Spent/ Hurtighet 1	Fotballbane- intervaller	Styrke 2	FRI
8 juli	9 juli	10 juli	11 juli	12 juli	13 juli	14 juli
Bakkeløp	Spent/ Hurtighet 2	FRI	Styrke 1	4min x 6 løp	Styrke 2	FRI
15 juli	16 juli	17 juli	18 juli	19 juli	20 juli	21 juli
15/15 løp	Styrke 2	FRI	Spent/ Hurtighet 1	4min x 5 løp	Styrke 3	FRI
22 juli	23 juli	24 juli	25 juli	26 juli	27 juli	28 juli
Spent/ Hurtighet 2	Fotballbane- intervaller	Styrke 2	Spent/ Hurtighet 1	Styrke 3	15x15 løp	FRI
29 juli	30 juli	31 juli	1 aug	2 aug	3 aug	4 aug
Spent/ Hurtighet 2	Fotballbane- intervaller	Styrke 2	Spent/ Hurtighet 1	Styrke 3	FRI	FRI

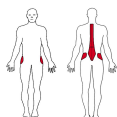
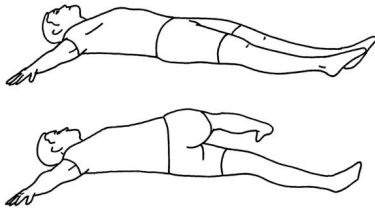
Mobilitet



1. Flanke og skuldre

Pust inn og dra den ene armen opp over hodet mot motsatt side. Pust godt underveis.

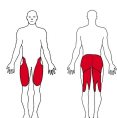
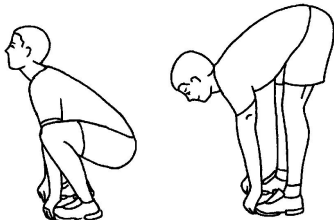
Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 1



2. Rotasjon av korsrygg i rygggleie

Ligg på ryggen med strake ben og armene rett ut til siden. Løft så det ene benet strakt opp fra gulvet, roter kroppen over mot motsatt side og beveg foten ned mot gulvet. Armene og øvre del av rygg og skuldre ligger i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta til motsatt side.

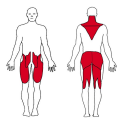
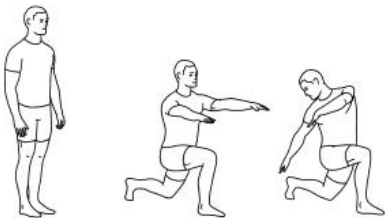
Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 1



3. Squat to stand

Sitt på huk og ta tak i skotuppene med hendene. Strekk så ut i knærne mens du hele tiden holder tak i skoene dine. Senk rolig ned til huksittende igjen.

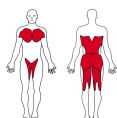
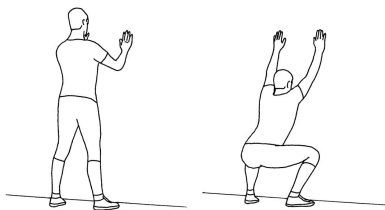
Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 2



4. Utfall bak med rotasjon

Ta et stort steg bak med den ene foten. Når foten har bakkekontakt og kroppen er i balanse, roteres kroppen og armene mot den foten som er fremover. Forsøk å følge hendene med blikket og sikt bak mot den bakerste hælen. Rotér tilbake til utgangsposisjonen og ta et steg, slik at føttene samles. Bytt annethvert ben.

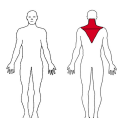
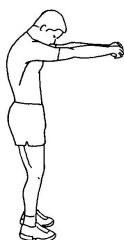
Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 2 , Reps: , Pause:



5. Knebøy med støtte i vegg

Stå vendt mot en vegg. Støtt deg mot veggene med hendene med bøyde albuer. Bøy i knær og hofte og senk deg ned til en ca. 90° vinkel i hoftene. Reis deg kontrollert opp igjen og gjenta. Hold hendene på samme sted under hele øvelsen.

Sett: 2 , Reps: 10

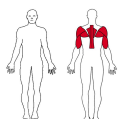
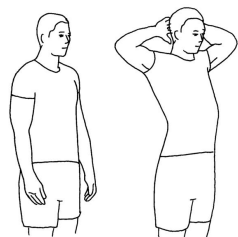


6. Øvre del av rygg

Stå med armene hevet framfor brystet og la hodet henge ned. Fold hendene, strekk armene framover og skyt rygg. Kjenn at det strekker mellom skulderbladene og hold noen sekunder, slipp opp og lag deretter stolt bryst

Varighet: 30 sek, Sett: 1





7. Stående aktiv thorakal mobilisering

Stå oppreist med armene ned langs siden. Fold hendene bak hodet og press albue bakover slik at brystkassen og -ryggen strekkes ut. Slapp av og gjenta.

Sett: 2 , Reps: 10



Utholdenhet

Oppvarming: Oppvarmingsprogram + 5-10 min jogg i middels tempo og minst 3 stigningsløp på ca 50m.

Fotballbaneintervaller

80m løp/20m jogg x 10 reps x 3 serier

Omtrent 80 meter arbeidsperiode og 20 meters aktiv pause. Løp 80 m i hurtig tempo, jogg rolig i 20 m (markert temposkifte!), snu og gjenta. Etter 10 intervaller er det en lengre pause på omtrent 3 minutter. I denne pausen bør man ikke sette seg ned. Stå eller gå rolig. Det skal kjøres 3 sett. Pulsen bør ligge på omtrent 90-95 % i arbeidsperiodene.

15/15 intervaller

15sek løp/15sek pause x 10 reps x 5 serier

15/15 intervaller er intervaller der man spurter i 15 sek (maksimal innsats) og jogger rolig i 15 sekunder. Dette gjentas 10 ganger. Etter 10 intervaller er det en lengre pause på omtrent 3 min. Av disse intervallene skal man kjøre 5 serier. Disse spurtene kjøres med maksimal innsats!

4 minutters-intervaller

4min løp/ 2min pause

4 min. intervaller er intervaller der man løper i 4 min. Pulsen bør ligge omkring 90-95 % i arbeidsperiodene. Pauselengden er omtrent 2 minutter. Finn en runde du kan løpe. Målet er å løpe samme antall runder hver gang.

Bakkeløp

6x100m x 2 serier

Finn en bratt bakke på 100-150m. Du skal løpe opp bakken med et godt og jevnt tempo, og siste repetisjon skal gå tilnærmet like raskt som første repetisjon. Pausen mellom hver repetisjon er å gå ned bakken igjen. Du skal ha 6 løp gange 2 serier med en pause på 3 min mellom seriene.

Spenst/hurtighet 1

Oppvarming: Oppvarmingsprogram + 5-10 min jogg i middels tempo og minst 3 stigningsløp på ca 50m slik at du er klar til å sprinte på maksimal innsats.

Du skal gjøre:

- 10 lengdehopp etter hverandre med samlede ben. Sett en flaske/kjegle der du lander på hver runde etter 10 hopp. Gjør dette 3 ganger. Prøv å slå deg selv hver runde! Du skal ha 2 minutters pause mellom hver serie. (se figur 1.)
- 5 hink på hvert ben etter hverandre (gjør først 5 på ett bein, så bytt til det andre). Se hvor du lander etter du har hoppet de 10 hoppene og prøv å slå dette neste gang. Gjør dette 3 ganger. Du skal ha 2 minutters pause mellom hver serie.
- 20m sprint på maksimal innsats 8 ganger. Pause: gå veldig sakte tilbake til start (ca 2 min)
- 10m sprint på maksimal innsats 10 ganger. Pause: gå sakte tilbake til start (ca 1,5 min).

Avslutt med nedjogging i 5 min.



Figur 1

Spenst/hurtighet 2

Oppvarming: Oppvarmingsprogram + 5-10 min jogg i middels tempo og minst 3 stigningsløp på ca 50m slik at du er klar til å sprinte på maksimal innsats.

Dette trappeprogrammet skal forbedre spenst, hurtighet og koordinasjon. Finn en trapp på 25-30 trinn. Poenget her er å ha kortest mulig kontakttid i trappetrinnene på vei opp, altså at foten din/føttene dine skal være kortest mulig tid på hvert trappetrinn. Under ser du fem forskjellige øvelser som hver skal gjentas **fem** ganger etter hverandre. Du skal ha en pause mellom hver av øvelsene på 2 minutter.

1. Løp innom alle trinnene så fort du klarer. Gå rolig ned trappen igjen. Gjenta dette 5 ganger. (se figur 1 under)

Pause 2 min

2. Løp innom annen hvert trinn så fort du klarer. Gå rolig ned trappen igjen. Gjenta dette 5 ganger. (se figur 2 under)

Pause 2 min

3. Løp opp trappen så fort du klarer, hvor mange trinn du hopper over er valgfritt. Gå rolig ned trappen igjen. Gjenta 5 ganger.

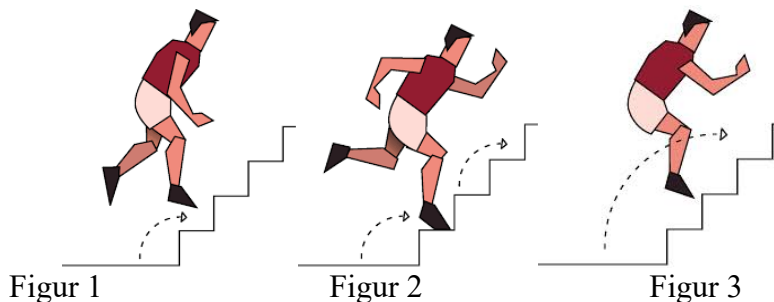
Pause 2 min

4. Hopp med samlede bein i annen hvert trinn opp trappen. Gå rolig ned trappen igjen. Gjenta 5 ganger.

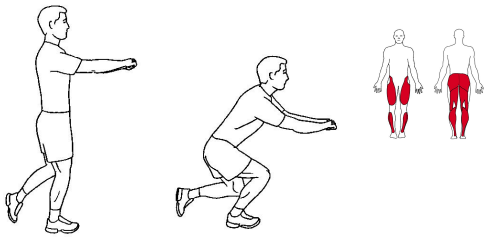
Pause 2 min

5. Hopp med samlede bein over så mange trinn du klarer (om dette er 2, 3 eller 4 trinn bestemmer du selv). Gå rolig ned trappen igjen. Gjenta 5 ganger. (se figur 3 under)

Avslutt med nedjogging i 5 min



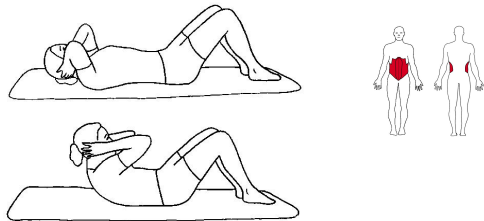
Helkroppsprogram



1. Ettbens knebøy

Stå på ett ben. Fokuser på vannrett linje mellom hoftene og loddrett linje hofte-kne-ankel. Bøy hofte og kne ved å sette rumpa bak og ned så langt du kommer. Hold stolt bryst og blikket fram. Ta så mange knebøy di klarer før du bytter bein.

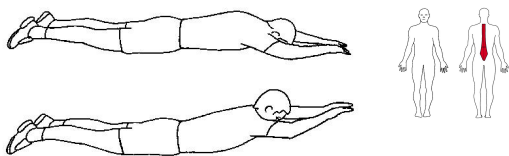
Sett: 3 , Reps: 10-15



2. Sit up, rette og skrå

Ligg på ryggen med bøy i hofter og knær. Hold hendene bak nakken (eller på bryst) og løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget. Senk rolig tilbake og gjenta øvelsen. Gjør gjerne både skrå og rette sit-ups. Ta så mange du greier per runde.

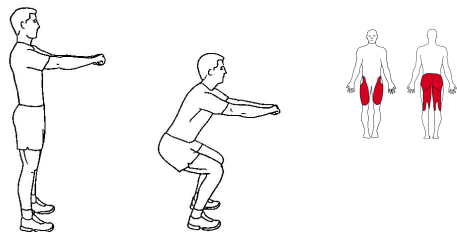
Sett: 3 , Reps: 10-20



3. Mageliggende rygghev

Ligg på magen med armene over hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen og armene opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.

Sett: 3 , Reps: 10-15



4. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen og du kan ha sekk med tyngde i på ryggen.

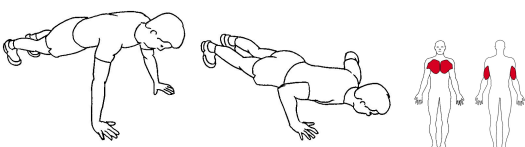
Sett: 3 , Reps: 10-15



5. Push up (Nivå1)

Stå på knærne med en fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

Sett: 3 , Reps: 8-15

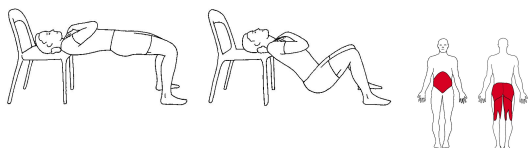


6. Push up (Nivå2)

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. Ta så mange du greier på tær og sett eventuelt knærne nedi for å fullføre runden (setet).

Sett: 3 , Reps: 8-15

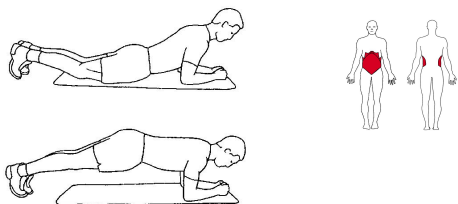




7. Hip thrust

Legg skulderpartiet ditt på en stol eller benk, Ha armene i kryss foran brystet, føttene i gulvet og ca 80-90 grader bøy i knærne. Senk setet ned mot gulvet og skyv deretter hoften så høyt opp som du klarer ved å stramme setemuskulaturen. Senk rolig ned igjen og gjenta.

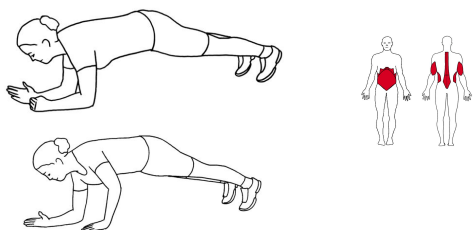
Sett: 3 , Reps: 10-15



8. Planken (Nivå1)

Stå på tær og albuer. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabiliser kroppen og hold stillingen så lenge du klarer.

Sett: 3-5



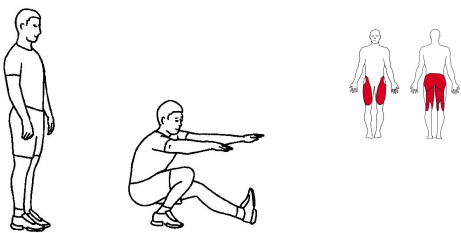
9. Planken (Nivå2)

Plassér hendene i skulderhøyde og løft bekkenet slik at du står på tær og hender. Stram opp i mage- og korsryggregionen, unngå svai i korsryggen. Gå vekselvis opp og ned på albuene.

Sett: 3-5



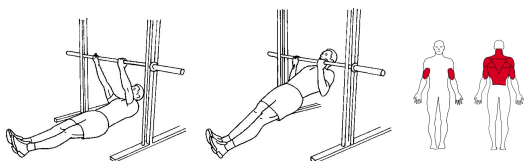
Helkroppsprogram



1. Pistol squat (alternativt ettbens knebøy som beskrevet i styrke 1)

Start stående med all tyngden på den ene foten. Bevegelsen starter ved å sette deg ned på den vektbærende foten, mens den andre foten strekkes ut fremfor kroppen. Kontroller bevegelsen til bunnposisjon og trykk deretter opp til stående. Hoften skal under kneleddet i bunnposisjon.

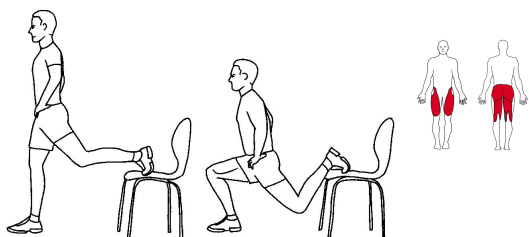
Sett: 3 , Reps: 10-15



2. Horisontal kroppsheving (bruk stang, lekestativ eller lignende).

Velg mellom smalt underarms grep eller litt bredere overarmsgrep og heng med en strak fiksert kropp. Trekk deg opp til brystet berører stangen og senk rolig tilbake. NB! STOLT BRYST hele tiden. Øvelsen gjøres lettere ved å stå med bøyde knær-

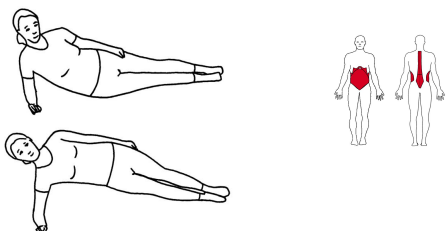
Sett: 3 , Reps: 10-15



3. Bulgarsk utfall på stol

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca 1 meter bak deg og plasser motsatt ben på stolen. Gjør en knebøy og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen. Ta så mange du greier på ett ben før du bytter.

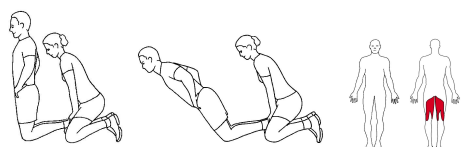
Sett: 3 , Reps: 10-15



4. Statisk sideplanke på albue

Ligg på siden og støtt deg på den ene albuen. Løft hoften fra underlaget og finn nøytralstillingen i rygg og bekken. Hold stillingen så lenge du klarer før du bytter side.

Sett: 3-5

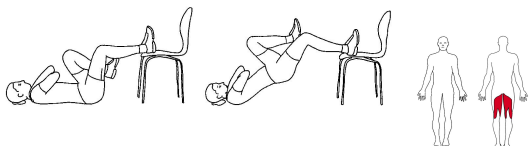


5. Nordic hamstrings m/retur (må være 2).

Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring ankene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår- hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Snu bevegelsen før kroppen når gulvet og vend tilbake til utgangsposisjonen.

Sett: 3 , Reps: 8-15

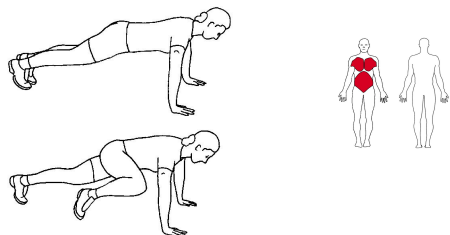




6. Alternativ til Nordic Hamstring: Ryggliggende bekkenhev

Ligg på ryggen med armene i kryss over brystet. Bøy hofte og kne i cirka 90 grader og plasser den ene hælen på en stol. Det andre benet holdes i luften. Aktiver baksiden av låret og løft deg opp slik at sete letter fra bakken og overkroppen er strak i luften. Senk deg rolig ned igjen.

Sett: 3 , Reps: 8-15



7. Push ups med benopptrekk

Stå på tær og strake armer. Før det ene kneet opp mot samme sides albue og beveg rolig tilbake, gjenta med motsatt sides ben. Bøy deretter i albuene og senk brystet ned mot gulvet. Skyv deg opp til utgangsposisjon.

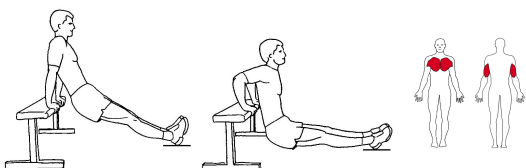
Sett: 3 , Reps: 8-15



8. Båten, rotasjon med hantel

Sitt på en matte med lett bøy i hofter og knær og hold en hantel med begge hender foran kroppen. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra matten. Roter overkroppen rolig til annenhver side. Fokus på lett krum i korsrygg.

Vekt: 1-3 kg, Sett: 3 , Reps: 8-15



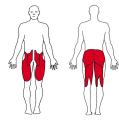
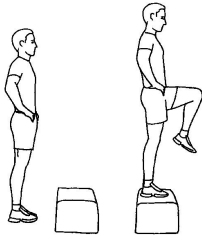
9. Dips på en benk

Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen. NB! Albuer presses mot hverandre slik at de peker bakover. Lettere variant med bøyde knær.

Sett: 3 , Reps: 8-15



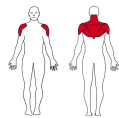
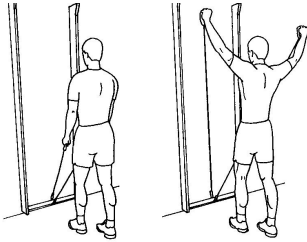
Ekspllosiv styrketrening og skulderkontroll



1. Oppsteg på trinn eller kasse

Fokus på hurtig oppsteg og litt roligere tilbake. Bytt annethvert ben

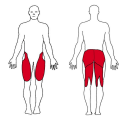
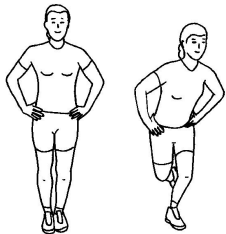
Sett: 5 , Varighet: 1 min 0 sek



2. Stående Y-drag m/strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med armene framfor hoften og et godt grep om håndtakene. Løft armene ut og opp. Senk langsomt tilbake. Ha en liten bøy i albuen under hele bevegelsen.

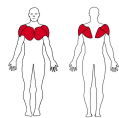
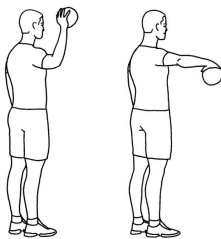
Sett: 3 , Reps: 8-12



3. Skøytehopp

Stå med hendene i siden. Hopp sideveis frem og tilbake på annenhvert ben

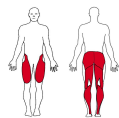
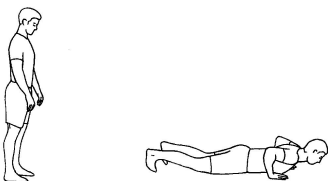
Varighet: 10 min 30 sek, Sett: 5



4. Utadrotasjon skulder m/ball

Stå med ca 90° i skulder, hold ballen i hånden med albuen bøyd i ca 90°. Roter rolig innover i skulderleddet til underarmen er ca parallell med gulvet. Beveg rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta. Ballen kan også slippes og fanges i posisjon illustrert på bilde 2. Kan også bruke flaske med vann.

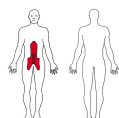
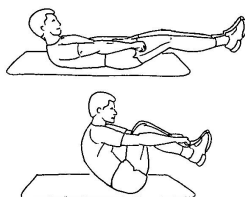
Sett: 3 , Reps: 8-15



5. Burpee

Utføres med høyt tempo, men kontroll på mage og rygg

Varighet: 30 sek, Sett: 5

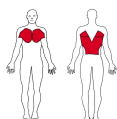
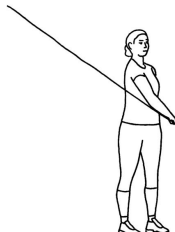


6. Sit up med crunch

Ligg på ryggen med benene så vidt løftet over gulvet. Armene holdes ned langs siden. Trekk knærne opp mot brystet samtidig som du løfter overkroppen mot knærne. Strekk benene og ryggen og gjenta.

Sett: 3 , Reps: 10-20

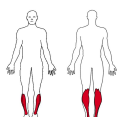




7. Kastbevegelse med m/strikk

Stå i kastposisjon og hold i strikken med kastearmen. Trekk strikken på skrå ned mot hoften på motsatt side. Hold armen strak under bevegelsen. Returnér langsomt til utgangsposisjon. Forsøk å holde en jevn rytme. Bevegelsen skal være uten smerter i skulder. NB! Bilde og video er litt misvisende - tenk håndballkast!

Sett: 3 , Reps: 10-15



8. Tåhev på stepkasse

Stå på kanten av en stepkasse (et trappetrinn eller en benk kan også benyttes), slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte. Forsøk å jobb eksplosivt opp og rolig ned.

Sett: 3 , Reps: 10-15

