



Intervalløkter – løping

Forslag til ulike utholdenhetsøker for håndballspillere. Den viktigste utholdenhetstreningen gjør du i hallen med ulike spillrelaterte øvelser med ball og høyt tempo, men det kan være lurt å begynne å ha noen rene utholdenhetsøker i tillegg til håndballtreningen. Feks. 2 ulike utholdenhetsøker i uken i en oppkjøringsperiode. Tenk at utholdenhetstreningen bør ligne på idretten du skal bli god i, så for håndballspillere bør treningen ha relativt høy intensitet, flere repetisjoner, vendinger eller start/stopp bevegelser, og ikke foregå over så lang tid.



1. Økt 1, kortintervall 17:13 med vending

Varm opp ca. 10 minutter med rolig løp.

Mål opp 40 meter ute eller løp på en håndballbane. Start på kortlinjen og løp 40 meter før du vender og løper tilbake. Ta tiden og løp så langt du kommer på 17 sekunder, de resterende sekundene bruker du på å gå tilbake til start. Ny start hvert 30. sekund. Gjenta 10 ganger og kjør to sett. Hvil 3 minutter mellom settene. Etterhvert kan du øke antall repetisjoner eller kjøre et 3. sett.

Varighet:



2. Økt 2, pyramideintervall

Varm opp ca. 10 minutter med rolig løp.

Løp 15 sek., 30 sek., 45 sek., 1 min., 1 min., 45 sek., 30 sek., 15 sek. Du skal ha halvparten så lang hvile som arbeidstid, bortsett fra på 15 sekunder arbeid hvor du også hviler 15 sekunder.

2-3 min. hvile og gjenta en gang til.

Varighet:



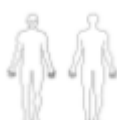
3. Økt 3, bakkeløp

Intervall i bakke. Varm opp med ca. 10 min. rolig løp og noen stigningsløp.

Finn en bakke som er relativt bratt og tar ca. 15-20 sekunder å løpe opp. Start i bunn av bakken og løp så fort du kan opp, gå/jogg rolig ned og gjenta 10 ganger.

2 min. pause før du gjentar 10 nye løp.

Varighet:



4. Økt 4, langintervall 4x4

Intervall over lengre tid. Varm opp med ca. 10 minutter rolig løp og noen stigningsløp. Strekk på muskulaturen som skal brukes (bein og kjerne).

Løp med godt tempo i 4 minutter – aktivpause (roligtempo) i 2 minutter og gjenta dette 4 ganger.

Varighet: 34-40 min inkludert oppvarming.