



Håndballfysisk trening uten utstyr

G. K. Raastad og A. Christiansen

Benytt programmet *Dynamisk oppvarming for håndballspillere*, som oppvarming til dette programmet.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Hoppende utfall 3			3 x10 pr ben	Start i en splittbøy posisjon. Fra denne posisjonen hopper du opp mot taket og flytter føttene, slik at du lander med motsatt ben frem. I denne øvelsen er det viktig at overkroppen holdes rett, og at kraften av hoppet går oppover. Knestabilitet og kontroll er en viktig faktor for å unngå en
2 Hoppende knebøy			3 x 10	Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra knebøyposisjonen og strekk armene opp over hodet.
3 Spider push-ups			3 x 8-10 per side	Stå på tær og strake armer med skulderbreddes avstand mellom hendene. Bøy i albuen og senk brystet ned mot gulvet samtidig som du fører det ene kneet mot albuen. Skyv deg tilbake til utgangsstilling og gjenta øvelsen med motsatt ben.
4 Push up m/rotasjon			3 x 8-10 pr side	Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjonen roteres overkroppen, ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket.
5 Sit up - "foldekniven"			3 x 10	Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp mot kroppen samtidig som du løfter overkroppen mot benene. I sluttstillingen berører kun setet gulvet og fingrene berører ankel/tær.
6 Ettbens seteløft 3			3 x 8-10 pr side.	Ligg med det ene benet bøyd og fotsålen i gulvet, bøy motsatt ben og ta tak rundt kneet med armene. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget.
7 Diagonal håndstående planke			3 x 8 pr side	Stå på tærne og strake armer. Vær påpasslig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben.