



## Utholdenhetstrening for håndballspillere

### Forberedelse til sesongen 2020-21

#### Økt 1 Trapp

Kjør 10-15 min oppvarming med økende intensitet. Begynn rolig og bruk beina godt i siste del av oppvarmingen.

1. Løpe rett opp trapper, ett trinn i hvert steg x 3
2. Løpe rett opp trapper, 3 trinn i hvert steg x 3
4. Løpe sideveis opp trapper, ett trinn i hvert steg x 3 (Hø og Ve)
5. Løpe sideveis opp trapp, 3 trinn i hvert steg x (Hø og Ve)

Pause mellom seriene: 30 sek

Pause mellom øvelsene: 2 min

#### Økt 2 Løp

Start med en god oppvarming. Løp i gang og ha en økende intensitet. Tøy litt på legger og forside\_bakside lår før du starter intervallene.

1. Løp 200m x 8 Pause halvparten av løpetiden. Løper du på 40 sek har du 20 sek pause
2. Løp 40 m x 10 start hvert minutt

Pause mellom 200m og 40m ca 4 min

#### DAG 3 Hoppetau.

Alle hoppseirene utføres i 60 sek x 2 med 80% av maks)

##### BEN SINGELHOPP

Start med noen singelhopp for å finne rytmen. Hopp opp og ned ved å bruke ankelleddet aktivt. Bevegelsen gjennomføres ved å splitte føttene frem og tilbake mellom hoppene.

Skuldrene må være avslappet i øvelsen, og det er håndleddene som skaper bevegelse på tauet.

Pause mellom hver hoppeserie: 30 sek

##### JUMPING JACKS

Start med noen singelhopp for å finne rytmen. Hopp opp og ned ved å bruke ankelleddet aktivt. Bevegelsen gjennomføres ved å flytte føttene ut og inn til siden.

Skuldrene må være avslappet i øvelsen, og det er håndleddene som skaper bevegelse på tauet.

Pause mellom hver hoppeserie: 30 sek

##### BOKSEHOPP

Start med noen singelhopp for å finne rytmen. Hopp opp og ned ved å bruke ankelleddet aktivt. Bevegelsen gjennomføres ved å splitte føttene frem og tilbake mellom hoppene.

Skuldrene må være avslappet i øvelsen, og det er håndleddene som skaper bevegelse på tauet.

Pause mellom hver hoppeserie: 30 sek

##### SINGELHOPP SIDE

Start med noen singel hopp for å finne rytmen. Hopp opp og ned ved å bruke ankelleddet aktivt.

Bevegelsen gjennomføres ved å hoppe på en fot av gangen. Bytt fra side til side mellom hvert hopp.

Skuldrene må være avslappet i øvelsen, og det er håndleddene som skaper bevegelse på tauet.

Pause mellom hver hoppserie: 30 sek