

## KONDISJON FOR HÅNDBALL

### 1. ENKEL ØKT I SKOG OG MARK

For håndballspillere er god grunnkondis en forutsetning for å fungere på banen. Man trenger ikke kondisjon som en kondisjonsutøver, men det er viktig at andpustenhet og høy puls/syre ikke forhindrer deg fra å spille god håndball. Økt 1 er dermed en økt for grunnkondis med litt variasjon

Sted: Skog og mark, sti eller grus

Intensitet: Varierende fra lav til medium

Tid: 25 – 60 min

Finn en egnet løype på sti eller grus som du kan bruke. Rundløype er å anbefale. Det er videre gunstig om løypen ikke er for flat men varierende med noe bakker. Løp kontinuerlig fra start til slutt. I motbakkene prøver du å holde tempoet oppe slik at du naturlig får høyere puls opp disse. Ikke stopp når du kommer på toppen av bakken, men fortsett rolig videre til pulsen er ned på rolig igjen og fortsett deretter i samme tempo som før

### 2. INTERVALL MEDIUM

Som håndballspiller må man tidvis løpe en god del opp og ned igjen på banen. I hektiske perioder kan kampen bølge frem og tilbake og det er lite anledning til å hente seg inn. Disse periodene kan være helt avgjørende og det er gjerne det laget som «orker» mest da som trekker det lengste strået. Denne økten er dermed en økt for selve kapasiteten eller grensen for hvor høy /farten din kan være før syren kommer

Sted: Grus, fin rett sti eller gress. Du trenger et lengre rett strekke

Intensitet: Varierende fra medium – medium/høy

Tid: 35 - 45 min

Finn et lengre rett strekke eller en motbakke. Underlaget bør helst ikke være asfalt om du ikke har andre muligheter. Løp drag med stigende intensitet utover i økten.

- 10 min rolig jogg som oppvarming
  - 3 - 5 x 2 min. Her skal du løpe innafor på intensitet slik at du ikke stivner.
  - 3 - 5 x 1 min. Her skal du løpe til opp mot grensen av det du klarer uten å stivne.
  - 3 - 5 x 30 sek. Her skal du løpe såpass fort at du er akkurat over syregrensen på hvert drag
  - 10 min rolig jogg som nedkjøring
- (1 min pause mellom alle drag og 3 min pause mellom alle serier)**

### 3. INTERVALL HARD

Av og til er det rett og slett fart og evne til å tåle syre som avgjør om ballen går i mål eller ikke. Du må kanskje springe det du kan opp på banen for å lage mål eller for å gjøre deg spillbar, alternativt må du rett og slett rekke tilbake fort nok selv om du akkurat løp fort opp. Stivner du går det kanskje akkurat ikke fort nok og du bommer på forsvarsjobben eller på å lage mål. Denne økten er dermed en økt for å tåle fart og syre.

Sted: Rett strekke på sti, grus, gress eller asfalt

Intensitet: Høy

Tid: 30 – 50 min

Finn et lengre rett strekke hvor du kan løpe flatt. Helst sti, gress eller grus. Om du løper på asfalt bør du være sikker på å ha gode sko. Alle drag skal inneholde minst en vending hvor du jobber med å komme deg raskt opp i fart igjen

- 10 min oppvarming med stigende fart mot slutten. Siste minutt ganske høy fart
- 40/20: Løp 40 sek fort og ta deretter 20 sek gående pause. Gjenta dette 10 ganger  
3 min seriepause
- 30/15: Løp 30 sek enda fortere og ha 15 sek gående pause. Gjenta dette 8 ganger  
3 min seriepause
- 20/10: Løp 20 sek skikkelig fort og ha 10 sek gående pause. Gjenta dette 6 ganger
- 10 min nedkjøring i rolig joggetempo til du er kvitt syren