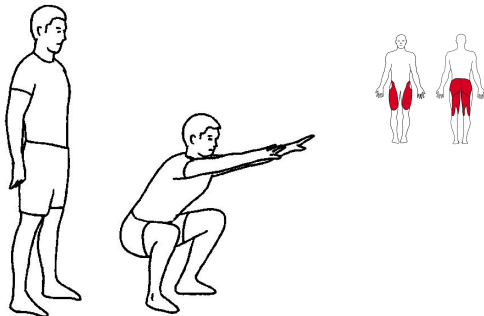


Eksplisiv trening for håndball med lite utstyr. 15 sek pause mellom hver øvelse og høyt tempo i utførelse. 1 min pause mellom hver serie og 3 runder totalt



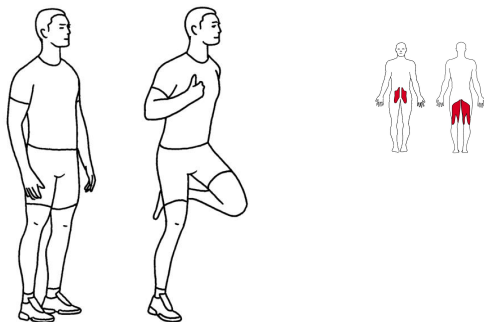
1. Squat jump

Start i en ståenede posisjon. Føttene har skulderbredde avstand og ryggen holdes nøytral. Start bevegelsen ved å sette deg bakover som i en dyp knebøy. Når du kommer ned i bunnsposisjon, hoften under kneet, hopper du opp så høyt du kan. Hold en nøytral rygg gjennom hele bevegelsen og ha tyngden på helene.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

3: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek



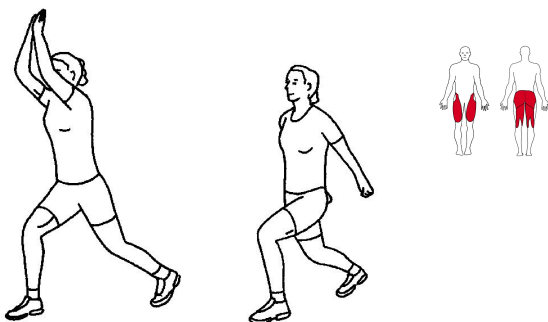
2. Hælspark på stedet

Stå med parallelle føtter. Løp på stedet og før hæl mot setet samtidig som du beveger armene.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

3: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek



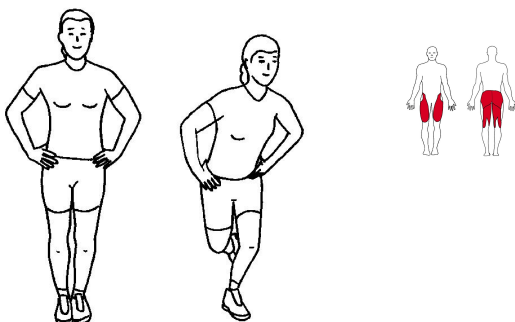
3. Hoppende utfall 1

Ta et stort skritt frem med det ene benet og ha lett bøy i kneet som står igjen. Gjør et hopp og bytt plass på fremste og bakerste ben vekselvis samtidig som du svinger begge armer frem og tilbake.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

3: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek



4. Skøytehopp

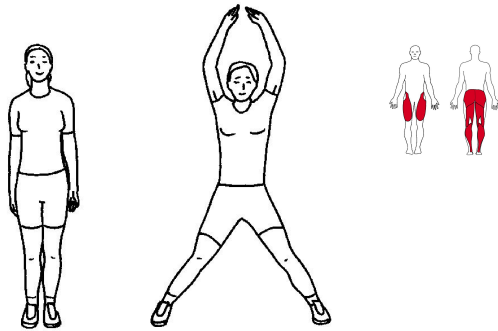
Stå med hendene i siden. Hopp sideveis frem og tilbake på annenhvert ben

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

3: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek





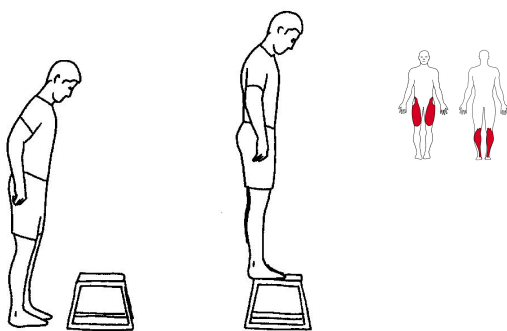
5. Jumping jacks 2

Stå på gulvet med samlede ben og armene langs siden. Hopp ut til bred benstilling samtidig som du beveger strake armer ut til siden og opp over hodet. Hopp tilbake til utgangsstilling samtidig som du senker armene. Gjenta bevegelsen.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

3: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek



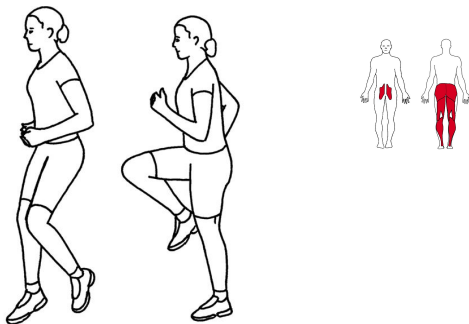
6. Box jump, åpen hofte på kassen

Start stående med en boks fremfor deg. Gjør et hopp opp på boksen og land med 3/4 deler av foten inne på boksen. Strekk ut hoftene og innta en stående posisjon før du forlater boksen. Kroppen skal være helt strak over bokshøyde før du treffer bakken og gjennomfører et nytt hopp. Forsøk å ha så kort kontakttid i bakken som mulig.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

3: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek



7. Høye kneløft

Arbeide rytmisk med høye knær og armer. Gjennom øvelsen etterstreber du en god holdning i hele kroppen.

1: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

2: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

3: Intensity: 90-100 %, Duration: 30 sek

