

SOMMARTRÄNING

2017

		V.28							V.29							V.30							V.31							V.32							V.33							V.34													
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2							
		JULI																												AUGUSTI																											
		M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S
BAS helst varje dag	Bollek med kompisarna typ fotboll, handboll, beachhandboll, basket mm																																																								
TEKNIK helst varje dag	Olika passningar & skott - Lika många med varje hand.																																																								
TEKNIK Varje vecka	Hårda skott - 600 hårda skott / vecka. Skjut lite varje dag (max 100 per dag). Tänk på att vara uppvärmd																																																								
SNABBHET 1-2 ggr/v	10-20 Korta intervaller (5-10 m) i maxfart, lång vila (20 sek)																																																								
KOORDINATION & MOTOTIK så ofta som möjligt	Klättring, Parkour, gymnastik mm. Lär dig nya trick tex volter, stå på händer mm.																																																								
STYRKA 1-2 ggr/v	- Situps (3X50) - Solfjädern 3x20 åt varje håll - Armhävningar (3 x max) - pullups (3 x max) - Kvasttrumpinnarna (3 x 20) - Djupa knäböj med upphopp (3x20)																																																								
RÖRLIGHET 1-2 ggr/v	- Klockan med gummiband (3 varv x 3 på varje klockslag) - Djupa knäböj med kvast (3 x 10)																																																								
STYRKA, KOORD. & RÖRLIGHET 1 – 2 ggr/v	- Övning 1-5 enligt filmer på länken http://lugihandboll.sportadmin.se/sida/?ID=192813																																																								
UTHÅLLIGHET 2-4 ggr/v	30-60 MIN LÄTT JOGG																																																								
SUMMA PER DAG																																																									
SUMMA PER VECKA																																																									

