

FYSISK TRENING

J/G 2000 - sommeren 2016

Treningsprogrammet du nå holder i hånden har som mål å øke din fysiske kapasitet, både når det gjelder styrke og utholdenhet. Skal du utvikle deg som håndballspiller, vil din fysiske form være en avgjørende faktor med tanke på hvor mye belastning kroppen din tåler, og følgelig hvor mye du kan trene.

NHF Region SørVest anbefaler at alle øktene gjennomføres hver uke. Det betyr 3 løpeøkter og 3 styrkeøkter. Det beste er å kombinere én løpeøkt og én styrkeøkt, slik at du får gjennomført dem på 1 dag. Da passer det fint å trene annenhver dag, eksempelvis mandag, onsdag og fredag.

Styrke- og utholdenhetstrening er som all annen trening – jo mer innsats du legger ned i øvelsene, desto mer fremgang får du. Ha derfor som mål å utfordre deg selv på dette området, slik at du prøver å presse deg litt mer enn du tidligere har klart. Det vil føre til økt fremgang, noe som er veldig motiverende!

NB! Det er viktig å lese nøye gjennom forklaringen til øvelsene, slik at du gjør dem så teknisk korrekt som mulig.

Lykke til med trening, og stå på!

Mvh

NHF Region SørVest