

Sommertrening Korsvoll Håndball (Teknikk og Styrke)

Dag	Øvelse	Repetisjoner	Serier	Hvile	Link
1	Kastteknikk	10	4	10sek	https://www.youtube.com/watch?v=sN-DGzjEUiM
1	Finteteknikk	12	4	60sek	https://www.youtube.com/watch?v=sA1t5S2TIVc
1	Kaststyrke	10	4	60sek	https://www.youtube.com/watch?v=Fn3-IR6d5jE
1	Skadeforebyggende	15	4	10sek	https://www.youtube.com/watch?v=gdyFqyQplkw

Sommertrening Korsvoll Håndball (generell styrke)

Dag	Øvelse	Repetisjoner	Serier	Hvile	Link
1	Push ups	10	4	30sek	https://www.youtube.com/watch?v=YyLbaR0bQKg
1	Rygghev	15	4	20sek	https://www.youtube.com/watch?v=YyLbaR0bQKg
1	Utfall fremover	12	3	30sek	https://www.youtube.com/watch?v=YyLbaR0bQKg
1	Utfall bakover	12	3	30sek	https://www.youtube.com/watch?v=YyLbaR0bQKg
1	Utfall til siden	12	3	30sek	https://www.youtube.com/watch?v=YyLbaR0bQKg
1	Spensthopp	5	5	45sek	https://www.youtube.com/watch?v=YyLbaR0bQKg
1	Sprunglauf	5	5	45sek	https://www.youtube.com/watch?v=YyLbaR0bQKg
1	Nordic hamstring	4	3	60sek	
1	Chins	max	4	60sek	
1	Planke	3		90sek	
1	Skøytehopp	12	3	60sek	

Sommertrening Korsvoll Håndball (utholdenhet)

Alltid god oppvarming, minst 15min rolig jogg før man kjører intervalltrening

Dag	Øvelse	tid	rep.	serier	hvile
1	Rolig langtur, snakke tempo	60min	1	1	
3	Intervaller	45/15X10		3	2min