

# SKUDDKRAFT

## IN-SEASON - HØY BELASTNING

- **Varighet:** Gjennom sesongen som supplement til håndballtrening/kamp (2-3 øvelser), eller fullt program som egen økt
- **Frekvens:** 1-3 ganger i uken avhengig av treningsstatus, erfaring, antall håndballtreninger osv.
- **Volum:** Mengden øvelser og antall sett avhenger av treningsstatus og trening-/kamphverdag. **Prioriter B, C og D-sett**
- **Intensitet:** Forsøk å kaste avslappet, med lange bevegelser og submaks 80-90% til maks innsats
- **Organisering:** Bevegelighet/stabilitetsøvelser er anbefalt som oppvarming på daglig basis, og volumet avhenger av behov. Velg 1-2 øvelser fra hver «kategori» (A, B, C, D). Øvelser med samme bokstav gjøres i supersett (sirkel). Det er anbefalt å kaste til myk vegg for å unngå slitasje på kule/ball
- **Utstyr:** Kule (0.6-1.0kg), medisinalball (2-3 kg), strikk (lett/medium). Vekt på kule/medisinalball avhenger av treningsstatus og/eller kjønn (G: 0.8-1.0 kg – J: 0.6-0.8 kg)

	ØVELSE	VOLUM	LOAD	KOMMENTAR
BEVEGELIGHET/STABILITET	A. Foam roll: Brystrygg	x 45-60 sek		
	A. Foam roll: Lats	x 45-60 sek		
	B. Jesus på rygg	x 10		Skuldre i underlaget. Variasjon i hastighet, dynamisk eller 3 sek hold
	B. Lotus med rotasjon	x 10		
	B. Liggende rotasjon-stretch	x 10		Variasjon i hastighet, dynamisk eller 3 sek hold
	C. Fremside arbeidskjede	x 8		Hofte og bryst frem
	C. Stående rotasjon med strikk mot vegg	x 10		Flytt lenger bort fra vegg for økt åpning
	C. Steg opp mot vegg med overkroppsrotasjon (strikk)	x 10		Mobilitet og stabilitet
	D. Skulderstabilisering med strikk	x 8		Stram strikk gjennom hele bevegelsen
D. Scapula push ups	x 10		Strake armer	
SKUDDKRAFT	A1. Kulekast med ball under rygg	2-3 x 6	0.6-1.0 kg	Evt. bosu/kasse under brystrygg
	A2. Motsatt kast med strikk	2-3 x 6-8		Rolig i eksentrisk fase
	B1. Kulekast med samla bein	2-3 x 6	0.6-1.0 kg	Rulle fra beina
	B2. Facepulls med strikk	2-3 x 8-10		
	C1. Kulekast (vanlig)	2 x 6	0.6-1.0 kg	
	C2. Motsatt kast med kule	2 x 10		
	D1. Underarm med kule	2 x 6	0.6-1.0 kg	Avslappet, bruke håndledd
	D2. Skulderrotasjon med skive	2 x 10		Rolig på vei ned
	E1. Thorax foam roll med stang	2-3 x 30 sek		