



# SKUDDKRAFT

## OFF-SEASON - FASE 3

- **Varighet:** 1-3 uker (gjennomfør evt. i «fri-periode» i sesong)
- **Frekvens:** 1-3 ganger i uken avhengig av treningsstatus, erfaring, antall håndballtreninger osv.
- **Volum:** Antall sett avhenger av treningsstatus og nivå. Ha systematisk progresjon i volum gjennom uker
- **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), medisinball (2-3 kg), strikk (lett/medium). Vekt på kule/medisinball 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 overkropp rotasjon (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	0.6-1.0kg	Evt. bosu/kasse under brystrygg
	A2. Liggende bakside med pinne	2-3 x 8		Kosteskraft
	B1. Kulekast med samla bein	2-3 x 8	0.6-1.0kg	Rulle fra beina
	B2. Skulderrotasjon med skive	2-3 x 10		Rolig på vei ned
	C1. Kulekast (vanlig)	4-6 x 5	0.6-1.0kg	
	C2. Håndball kast	4-6 x 3		Med håndball for å trene på spesifikk hastighet
	C3. Facepulls med strikk	4-6 x 8-10		
	D1. Underarm med kule	2 x 8	0.6-1.0kg	
	D2. Underarm med håndball	2 x 3		Med håndball for å trene på spesifikk hastighet
	D3. Motsatt kast med strikk	2 x 6-8		Gjerne eksentrisk/holde igjen tilbake
E1. Innkast med rulle fra bein	2-3 x 8	2-3 kg		
E2. Thorax foam roll med stang	2-3 x 30 sek			