

HKMs Coronaträning

Här kommer förslag och riktlinjer för träning under Corona. Träningen ska under inga omständigheter innehålla fysisk kontakt. Detsamma gäller för gemensam användning av material. Jobba istället enbart med kroppen som verktyg. Förslaget från vår sida är att kombinera puls och fysisk träning i era träningspass. Ni får mer än gärna samla era grupper men tänk på att ta bort den fysiska kontakten detta gäller även handslag och hälsningar. Håll också avstånd mellan spelare och ledare innan och under träningspass.

Sen vill vi från föreningens sida också att ni tränare ska kunna hjälpa varandra. Så därför uppmanar vi er som har Instagram eller Facebook konton för era lag att filma och lägga upp era träningar eller specifika övningar under hashtagen:

#CoronaträningHKM

Tips för Bollskola – Pojkar/Flickor 06.

På Skånes handbollsförbunds facebookside har det lagts ut lite tips för att hålla barnen igång. Tycker att ni alla ska gå in och titta igenom materialet.

Dessutom öppnar SISU Idrottsböcker gratis upp en av sina webbplatser Outdoor training som är fylld med förslag på övningar och träningsupplägg för stora och små, anpassade för att aktivera hela kroppen utomhus. Det är enkelt att logga in på mobilen och ta med övningarna ut. Det mesta i naturen används som redskap och du får exempel på övningar med stenar, grenar, träd, bänkar, räcken och gungor. Tillgång till materialet Outdoor training kostar i vanliga fall 150 kronor per användare men så länge smittrisen för Corona-viruset håller gym- och andra idrottsanläggningar stängda kan alla som vill ta del av alla övningar, tips och träningsupplägg på webbplatsen helt gratis. <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/Traningsserien/pw/outdoor-training/>

Förslaget från vår sida är att kombinera puls och fysisk träning i era träningspass. Ni får mer än gärna samla era grupper men tänk på att ta bort den fysiska kontakten och att hålla avstånd mellan spelare och ledare.

Tallriken inne i Pildammsparken är en jättebra plats för att samla laget. Det är stor yta och även en löparbana runt tallriken som mäter 500m.

Pojkar/Flickor 05 – Junior/U-lag.

Starta gärna igång "försäsongen" redan nu med bra fysisk träning.

Löpträning kan ni genomföra tillsammans eller att ni lämnar ut löppass till spelarna som ska skötas på egen hand.

Förslag på löppass:

Uppvärmning på cirka 10 min. exempel 1m lätt jogg med olika övningar för att mjuka upp kroppen. Därefter 6-8 stegringslopp på ca 50 meter. Stegringslopp innebär att du börjar långsamt för att vid slutet av 50 metersträckan ha ökat farten succesivt och når maxhastighet sista 5m.

90x30s – Löpning 90 sek vila 30. Jobba med 10 stycken intervaller gånger 2. Efter dem första 10 intervallerna hålls en längre vilopaus på 5 minuter innan man går på andra omgången.

5x4min - Löpning 4min vila 2min. 5 omgångar.

15x15 – Löpning 15sek(maxfart) vila 15 sek. 10 omgångar x3. Dvs 10 löpningar, vila 3 min mellan varje omgång. 30 löpningar totalt ska genomföras. Fokus på att hålla så hög fart som möjligt.

Puls och mjölksyraträning från gripen:

Lägg extra fokus på knäkontroll, rörlighet och balans i uppvärmningen. Ni som har haft träningar på gripen använder er utav deras upplägg för dessa fokusområden. Annars får ni ta hjälp utav youtube, Sisu eller skånes länkar. Tänk på att inte genomföra övningar ni inte själva har kunskap om

Pass 1:

50-40-30-20-10.

Burpees

Handrelease pushups

Hollowrocks

Detta innebär att du genomför 50 burpees, 50 handrelease pushups, 50 hollowrocks. Sen vidare till 40 burpees, 40 handrelease pushups, 40 hollow rocks. Så fortsätter du hela trappan ner. Info och instruktionsvideor finns på denna länk:

<https://gripencrossfit.se/dagens-wod/>

Pass 2:

Så många varv som möjligt på 15 minuter av:

10 burpees

10 fällknivar/långa situps

20 knäböj

Pass 3:

Så många varv som möjligt på 20 minuter

10 armhävningar

10 utfallshopp

10 knäböj

10 burpees