

Styrketræningsprogrammer for U18 - U19

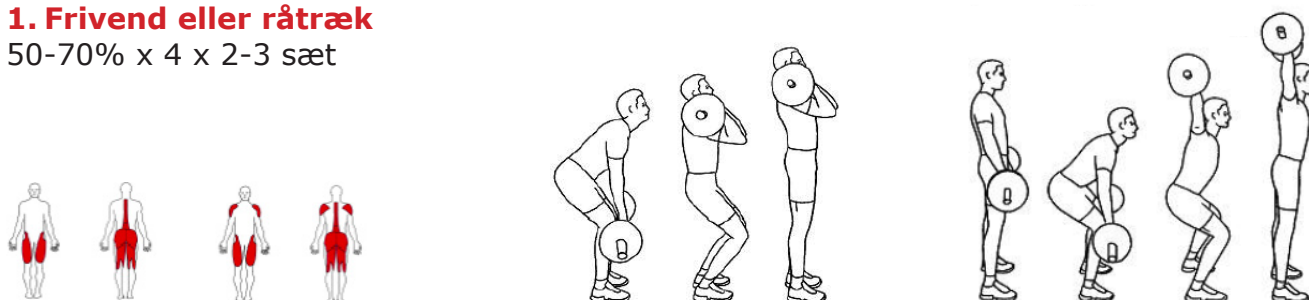
Eksempel på styrke-program til U 18 – U 19 med forudgående styrketræningserfaring

- Trin 3: De primære øvelser i programmet, udføres 2 til 3 gange per uge og i begyndelsen med 12RM og 2 sæt per øvelse (grundtræning) hvorefter belastningen og antallet af sæt øges gradvist ved ca. 1 måned før sæsonstart (toptræning). Det vil sige belastningen øges til 6RM og antallet af sæt til 3. Under sæsonen, hvor det drejer sig om vedligeholdelsestræning, udføres programmet 1 gerne 2 gange om ugen. Der trænes med 10 RM tidligt på ugen og med 6 RM midt på ugen.
- Trin 4: Under toptræningsperioden inkluderes nogle af de supplerende øvelser som variation og for at øge funktionaliteten, men det skal være på bekostning af nogle af de primære øvelser.
- Der holdes 1 -2 min pauser mellem øvelser.
- Styrketræningen skal kombineres med agility- og kropstammeøvelserne.

Primære øvelser:

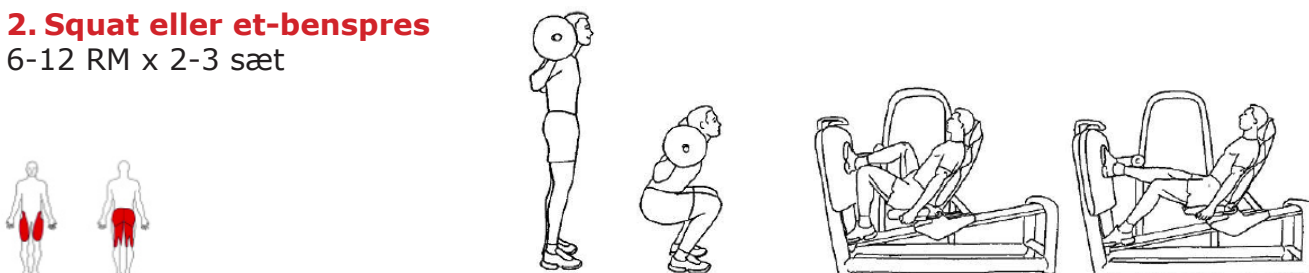
1. Frivend eller råtræk

50-70% x 4 x 2-3 sæt



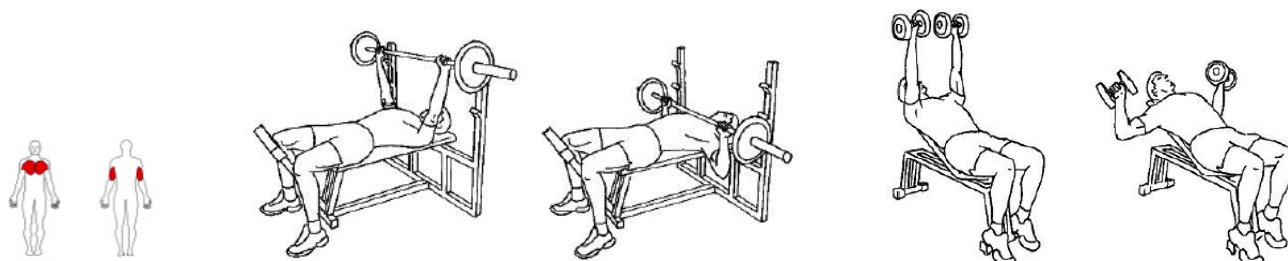
2. Squat eller et-benspres

6-12 RM x 2-3 sæt



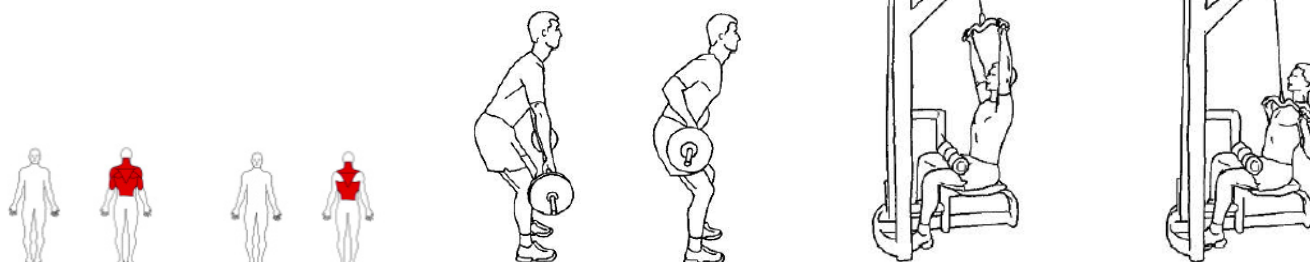
3. Bænkpres eller pres med håndvægte

6-12 RM x 2-3 sæt



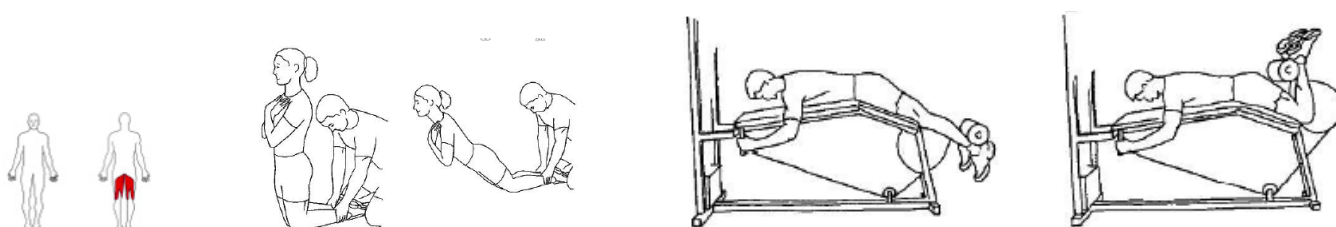
4. Foroverbøjet rowing eller træk til bryst

6-12 RM x 2-3 sæt



5. Baglår i maskine el. nordic hamstring

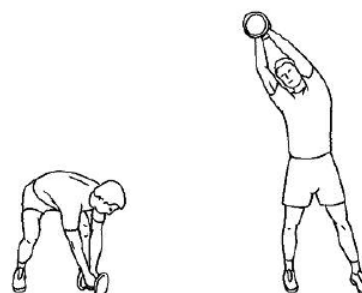
6-12 RM x 2-3 sæt



Kropsstamme og agility kan trænes under den øvrige håndboldtræning

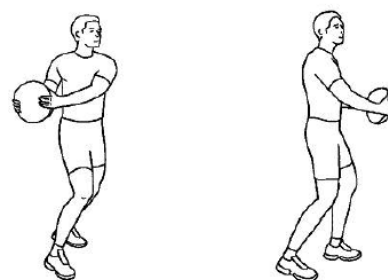
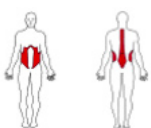
Diagonalkastøvelsen

20 sving fra side til side x 2-3 sæt

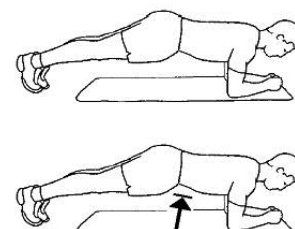
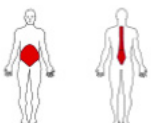


Gå-mave med 10-20 kg vægtskive

20 skridt x 2-3 sæt



Planke med front mod gulv



Planke med siden til gulv

