



Dansk Håndbold Forbund
Danish Handball Association
Idrættens Hus,
Brøndby Stadion 13,
DK-2605 Brøndby
Tel.: +45 4326 2400
E-mail: dhf@dhf.dk
www.dhf.dk

Konditionstræning DHF Årgang 2004

En god kondition er et afgørende fundament for en håndbold spiller. Den er nemlig med til at gøre restitutionstiden, (den tid det tager efter en træning og til man er frisk og klar til den næste), meget mindre.

Den gør belastningen af den enkelte træning mindre hård for kroppen og endelig er den afgørende for hvor *MEGET* og hvor *HÅRDT* man er i stand til at træne i hvert enkelt træningspas.

”Den der træner bedst kommer længst.”

Vi har derfor lavet et løbetrænings program som spillerne i DHF's Pige Årgang 03 kan bruge.

Vi skelner mellem 2 forskellige former for løbetræning:

1. Kontinuerligt løb – samlet arbejdstid min 25 min.
 - a. Kan være en distance som f.eks. 5 km
 - b. Kan være et tidsrum som f.eks. 30 min.

2. Interval træning – samlet arbejdstid min. 15 min.
 - a. Betyder at der skiftes mellem arbejde og pauser

Forslag til løb:

1. Løb 3-5 km så hurtigt du overhovedet kan. Noter tid og distance.
2. Løb 5-8 intervaller hvor du løber i 3 minutter / går i 2 minutter.
3. Løb 7-10 intervaller hvor du løber i 2 minutter / går i 1 minut.
4. Løb 3 intervaller hvor du løber i 3 minutter / går i 2 minutter og løb 6 intervaller hvor du løber i 60 sekunder / går i 30 sekunder.

Der kan frit vælges mellem de 4 forskellige løbe programmer fra gang til gang. Pigerne skal have 2 løbepas om ugen.

Spørgsmål til program kan rettes til:

Flemming Tuborg Larsen 20658050

