

UTHOLDENHETSTRENING – HÅNDBALL 16-20 ÅR

Utholdenhetstrening – I sesong:

- I sesong (særlig i kampsesong) bør utholdenhetstreningen i størst mulig grad komme fra håndballspesifikke spilløvelser. Planlegg treningsuken godt slik at spillerne får 2-4 ukentlige håndballøkter med innslag av høy intensitet (volumet er avhengig av kampprogram og totalbelastning)
- Gjennom sesongen vil det også for noen lag eller enkeltspillere være nødvendig å supplere håndballtreninger med ekstra utholdenhetstrening på eller utenfor parketten. Dette gjelder spesielt for spillere som får lite spilletid i kamp og/eller trening, eller for spiller/lag som har et betydelig forbedringspotensial i utholdenheten. Da kan det for eksempel legges til:
 - Håndballspesifikke intervaller på parketten (med eller uten ball)
 - «Close the gap» trening for spillere i forlengelse av kamp (dersom redusert spilletid)
 - Kort- eller lang intervaller i tillegg til håndballtrening, som egne treningsøkter, i forbindelse med styrketrening eller i forlengelse av håndballtrening
- Volumet i treningsøktene (antall repetisjoner og total arbeidstid) avhenger av treningsstatus
- Varm godt opp i forkant av øktene, med progressiv intensitet og hastighet

Håndballspesifikke øvelser/intervaller på parketten	Spilløvelser Spill og spillrelaterte øvelser med høy intensitet og spesifikke bevegelsesmønstre: <ul style="list-style-type: none"> Spill (6 vs 6) Smålagsspill (4 vs 4, 3 vs 3) Kontringsøvelser Repeterte duellspill Intensitet: Anstrengende til svært anstrengende, 6-10 RPE (av 10).	Ta hensyn til antall spillere for å få høy intensitet og god balanse mellom arbeid/hvile. Juster banestørrelse, regler osv. i spill for å øke intensiteten og minimere pauser underveis i repetisjoner. Bruk posisjonsspesifikke bevegelsesmønstre
	Repeterte sprinter (med/uten ball) 20-30 m x 5-8 reps x 2-3 sett Start hvert 20-30 sek Intensitet: 90-95% av maks sprint hastighet	F.eks. kontring med pasning/skudd Kan også startes med spesifikk forsvarsbevegelse før sprint. Antall repetisjoner og total arbeidstid avhenger av treningsstatus og totalbelastning
	Kort intervaller på parketten <ul style="list-style-type: none"> 30 sek arbeid/30 sek pause 20 sek arbeid/10 sek pause 15 sek arbeid/15 sek pause 10 sek arbeid/20 sek pause Arbeidstid med høy intensitet: 5-12 min Intensitet: Svært anstrengende, 8-9 RPE (av 10). Rask pustefrekvens og kan kun si noen ord eller svært korte setninger (>92% av maks HF)	Intervaller som passer godt inn som avslutning på håndballtreninger om man ønsker ekstra trening med høy intensitet. Intervallene kan også organiseres med posisjonsspesifikke bevegelsesmønstre, dueller og retningsforandringer. Antall repetisjoner og total arbeidstid avhenger av treningsstatus og totalbelastning i trening og kamphverdagen. Del gjerne intervallene opp i sett på 5-10 min arbeidstid, med 3-4 min pause mellom sett.
«Close the gap» Kompensasjon for redusert spilletid og/eller intensitet i kamp	Shuttle intervaller (20 m) 25-30 sek arbeid x 5-8 reps 3 min pause mellom reps Intensitet: Veldig, veldig anstrengende, 9-10RPE (av 10). Kan kun si korte ord, samtidig som man hiver etter pusten	20 m frem/tilbake. Kan enkelt gjennomføres på banen rett i etterkant av trening og kamp. Antall repetisjoner og total arbeidstid avhenger av treningsstatus, behov og spilletid.
	Kort intervaller <ul style="list-style-type: none"> Parketten: Kort intervall (se over) Mølle: 30 sek arbeid/15 sek pause Arbeidstid med høy intensitet: 5-12 min Intensitet: Svært anstrengende, 8-9 RPE (av 10). Rask pustefrekvens og kan kun si noen ord eller svært korte setninger (>92% av maks HF)	Dersom banen er opptatt eller det ikke lar seg gjennomføre der er et alternativ å løpe på tredemølle/ute. Antall repetisjoner og total arbeidstid avhenger av treningsstatus, behov og spilletid.
Supplerende utholdenhetstrening (dersom behov individuelt/lag)	Kort- eller lang intervall <ul style="list-style-type: none"> En kortintervallene nevnt over 40 sek arbeid/20 sek pause 30 sek arbeid/15 sek pause 1 min arbeid/30 sek pause 2-3 min arbeid/1 min pause Arbeidstid med høy intensitet: 12-16 min Intensitet: Anstrengende, 7-8RPE (av 10). Rask pustefrekvens og kan kun si noen ord eller svært korte setninger (87-92% av maks HF)	Ekstra trening som kan legges til som egne treningsøkter, egentrening eller som «oppvarming» til styrkeøkter. Volumet i øktene avhenger av behov, treningsstatus og totalbelastning. Helst gjennomfør øktene på variert/mykt underlag (mølle, ute) Sykkel, ellipse, air bike eller lignende dersom man må redusere mengden løpsbelastning.
	Styrketrening med høy intensitet Sirkeltrening med styrkerelaterte øvelser og høy intensitet. Øvelser med medisinballer, vektskiver, kettlebells, forflytninger osv. 4-8 øvelser x 30-40 sek arbeid x 2-4 runder Intensitet: All out	I tillegg til den vanlige styrketreningen. Kan organiseres i hall eller styrkerom for mindre eller større grupper. Dette er et fint alternativ for å få opp pulsen og samtidig redusere mengden løpsbelastning

UTHOLDENHETSTRENING – HÅNDBALL 16-20 ÅR

Utholdenhetstrening – Utenfor sesong

- Mengden utholdenhetstrening utenfor sesong avhenger av behov, men 3-4 økter pr. uke med løp (2-3 med høy intensitet) vil være nødvendig for vedlikehold/utvikling
- Volumet i treningsøktene (antall repetisjoner og total arbeidstid) avhenger av treningsstatus og behov
- Periodiser treningsperioden for å optimalisere treningsutbyttet, forberedelse til ny sesong og skadeforebygging
 - Ha gradvis økning i volum, spesifisitet og intensitet gjennom perioden. Start med hovedfokus på generell utholdenhet og sprint kapasitet. For deretter å inkludere mer anaerobe intervaller og håndball spesifikke intervaller 2-4 uker før sesongstart
 - Mengden utholdenhetstrening kan også «blokk periodiseres» (treningsperiode med konsentrert fokus på noen få egenskaper, og vedlikehold av andre), spesielt dersom man er en spiller som har behov for økt fokus på styrketrening. Inkluder da 1-2 løpsøkter pr. uke for vedlikehold og legg på mer volum når det nærmer seg oppstart av ny sesong
- Treningsøktene kan gjennomføres som egne økter eller i kombinasjon med styrketrening
- Varm godt opp i forkant av øktene, med progressiv intensitet og hastighet
- Intervallene kan også gjennomføres på sykkel, air bike, romaskin eller lignende derom man har behov for å redusere løpsbelastning

Generell utholdenhet	Lang intervaller <ul style="list-style-type: none"> • 3 min arbeid/2 min pause x 5-7 reps • 2 min arbeid/1 min pause x 8-10 reps Intensitet: Anstrengende, 7-8RPE (av 10). Rask pustefrekvens og kan kun si noen ord eller svært korte setninger (87-92% av maks HF)	Gjennomføres ute eller på mølle. Helst på mykt underlag dersom ute (gress/skog ect.)
	Kort intervaller <ul style="list-style-type: none"> • 45 sek arbeid/15 sek pause • 30 sek arbeid/15 sek pause • 20 sek arbeid/10 sek pause • 15 sek arbeid/15 sek pause Arbeidstid med høy intensitet: 15-18 min Intensitet: Svært anstrengende, 8-9 RPE (av 10). Rask pustefrekvens og kan kun si noen ord eller svært korte setninger (>92% av maks HF)	Del øktene opp i sett på 5-10 min, med 2-3 min serie pause. Bruk gjerne de ulike intervallene i kombinasjon. For eksempel, 45/15 x 8-10 min + 20/10 x 6-8 min + 15/15 x 5-8 min. 2-3 min pause mellom sett. Intervallene kan gjennomføres ute eller på mølle.
Sprint kapasitet	Hurtige løp <ul style="list-style-type: none"> • 60-100 m løp x 12-20 reps Intensitet: 70-75% av maks hastighet. Gå/jogg rolig i pausen og la pusten falle tilbake til hvor du kan snakke uanstrengt i korte setninger	En måte å trene aerob utholdenhet på med høy hastighet (samtidig gi økt sprint kapasitet). Inkludere rolig jogg som oppvarming/avslutning for å øke total arbeidstid. Økten fungerer fint på fotballbane, løp langsiden og jogg kortsiden i pausen.
	Repeterte sprinter 20-30 m x 6-8 reps x 3-4 sett Start hvert 20-30 sek, 4 min mellom sett Intensitet: 90-95% av maks sprint hastighet	Kan legge til spesifikk forsvarsbevegelse i forkant av sprint. F.eks 10 + 20 m. Med oppbremsning på noen repetisjoner for å tilvenne til håndballspill. Gradvis progresjon i volum og redusert pause lengde.
Anaerob kapasitet	Shuttle intervaller (20 m) 30 sek arbeid x 6-8 reps 4 min pause mellom reps Intensitet: Veldig, veldig anstrengende, 9-10RPE (av 10). Kan kun si korte ord, samtidig som man hiver etter pusten	20 m frem/tilbake. Push for maks lengde i alle drag. Kan/bør komme på programmet 1 x uken de siste 2-3 ukene før oppstart av ny sesong
	Bakke intervaller 30 sek arbeid x 6-8 reps 4 min pause mellom reps Intensitet: Veldig, veldig anstrengende, 9-10RPE (av 10). Kan kun si korte ord, samtidig som man hiver etter pusten	Lett/moderat motbakke. Push for maks lengde i alle drag. Er en mer skånsom treningsmetode enn Shuttle intervaller. Kan komme på programmet 1 x uken de siste 2-3 ukene før oppstart av ny sesong
Håndball spesifikke intervaller	Håndballspesifikke intervaller 3-4 min arbeid / 3-4 min pause x 4-6 reps Arbeidstid med høy intensitet: 12-18 min Intensitet: Svært anstrengende, 8-10 RPE (av 10). Rask pustefrekvens og kan kun si noen ord eller svært korte setninger (%)	Sett sammen en «løype» med øvelser/bevegelser som ligner på håndballspillet. Side forflytning, sprint, oppbrems, baklengs, takling osv. Avbrutt av noen korte avbrekk med gange og jogg. Tilpass innhold til posisjon på banen