

## fýra daga rullandi program til handbóltspælarar

Uppskot til fýra venjingardagar, har ein sjálv/sjálvur avger hvussu ofta ein venur um vikuna, ein frídagur skal tó vera millum dag 2 og 3 og millum dag 4 og 1

Frídagin kann ein tó renna ein túr uppá 30-45 min í náttúruni. Fyri at gera tað hugaligari er møguligt at leggja styttri spurtir inn í róluga rennitúrin, hetta kann gerast við at spurta næstu mótbrekku ella til næsta sving osfr.

### dag 1

byrja við at hita róluga upp, sum um tú fór í gongd við eina vanliga handbóltsvenjning. So:

stigavenjing 2+ umg. <https://youtu.be/DK3OBc0DFc8> gera stiga við krit úti ella tape inni. Tú kann gott royna aðrar rútmur

6-8 spurtir (uml 20 m). byrja frá standandi/liggjandi/osf

100 kast móti einum veggi/saman við onkrum. Økið leypandi frástøðuna, og variera kastiteknikk. Vanlig, underhånd, kringlu osfr.

aksla fyribyrging 3x12 <https://youtu.be/zCDuxVrUoPQ> vel tað vekt sum passar, tvs ikki tyngri enn at tit klára at halda alboga og øksl stilla

so verður farið til vanliga styrkivenjing:

øvils	sets x reps	leinkja / viðmerking
pistols	4x6	<a href="https://youtu.be/1-Yuq9pD7JY">https://youtu.be/1-Yuq9pD7JY</a> vel ein variant sum tú megnar, men royn of flyt teg hartil at tú klárar tann torføra variantin
evt cirkul	dynamiskan planka	3x8-12 <a href="https://youtu.be/MyTw3JeAMyo">https://youtu.be/MyTw3JeAMyo</a> koyr 8-12 við hvørjum armi
	eitt beins boxjumps	3x10 <a href="https://youtu.be/LDU_yVvp7pA">https://youtu.be/LDU_yVvp7pA</a> kann gott ganga inn í lopið (tvs starta við renningarlop)
	one leg hip thruster	3x10 <a href="https://youtu.be/jemVr8d_LPc">https://youtu.be/jemVr8d_LPc</a> heilt upp at pressa!
	b-swim/b-fly	3x10 <a href="https://youtu.be/TjvTI2OSdWM">https://youtu.be/TjvTI2OSdWM</a> tak eina ½ litur flósku í hvørja hond - snara hondini á veg runt soleiðis at propparnir venda uppeftir tá hendur koma saman bæði framman og aftan
	skrárussian	3x20 <a href="https://youtu.be/pDTHSnoGoEc?t=1m1s">https://youtu.be/pDTHSnoGoEc?t=1m1s</a> fyll eina tasku við bókum og koyr so

## dag 2

cirkulvenjing: 3-5 umgangir

side lunges	20 sek	<a href="https://youtu.be/p6SWSZeu_pg">https://youtu.be/p6SWSZeu_pg</a>
spjálka	20 sek	<a href="https://youtu.be/sDD9f6JbmZw">https://youtu.be/sDD9f6JbmZw</a>
dynamiskan planka	20 sek	<a href="https://youtu.be/MyTw3JeAMyo">https://youtu.be/MyTw3JeAMyo</a>
skrárussian	20 sek	<a href="https://youtu.be/NmzEBIYTR0s">https://youtu.be/NmzEBIYTR0s</a>
tuck jumps	20 sek	<a href="https://youtu.be/zh1v8jINBZO">https://youtu.be/zh1v8jINBZO</a>

hav 10 sek pausu millum hvørt øvils og 30 sek pausu millum hvønn umgang.

so til intervalvenjing, har uppgávan er at arbeiða við høgum intensiteti í 20 sek og so taka tað róligt í 10 sek.

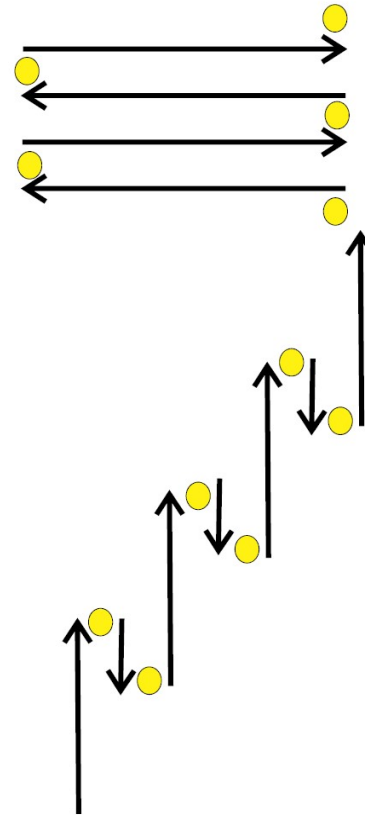
á myndini til høggru sæst dømi um hvussu ein kann gera slíka intervalvenjing meir hondbóltspecificka, og samstundis stuttligari

í alt er banin: 4x (5 m fram, bakka 2 m) + 4x 5 m síðulens við ørmunum uppi.

tú kann:

- 1: koyra ígjøgnum banan við nógvari ferð (ikki max - tú skal megna at koyra allar túrarnar), hvíla í 10 sek og so koyra mótsættan veg við somu ferð, og so aftur 10 sek pausu. Koyr 10 túrar (tvs 5 hvønn vegin) halt so eina pausu uppá 3 min og endurtak teir 10 túrarnar
- 2: koyra ígjøgnum banan við nógvair ferð (ikki max), jogga aftur til start og so beint avstað aftur. Halt á í 5x2 min, við 1 min pausu

tað er týðningarmikið at tú koyrur við so mikið høgum intensitetið at pulsurn ferð heilt upp, men tú samstundis megnar at koyra alt ígjøgnum



### dag 3

byrja við at hita róliga upp, sum um tú fór í gongd við eina vanliga hondbóltsvenjing. So:

stigavenjing 2+ umg. <https://youtu.be/DK3OBc0DFc8>

gera stiga við krit úti ella tape inni. Tú kann gott royna aðrar rútmur

6-8 spurtir (uml 20 m). byrja frá standandi/liggjandi/osf

100 kast med en væg/makker. Forøg løbende afstanden, og variere kasteteknikken. Almindelig, Underhånd, kringle osv.

aksla fyribyrging 3x12 <https://youtu.be/zCDuxVrUoPQ>

vel tað vekt sum passar, tvs ikki tyngri enn at tit klára at halda alboga og øksl stilla

so verður farið til vanliga styrkivenjing

øvils	sets x reps	leinkja / viðmerking		
lunges	4x12	<a href="https://youtu.be/L8fvypPrzsz">https://youtu.be/L8fvypPrzsz</a>	12 við hvørjum beini - heilt niður til knæði næstan nertur við hvørt fet	
armstrekkingar - reps	4x10-12	armar breitt - <b>heilt niður til bringa rakar gólvið!</b> Koyr á knøðunum um tað er ov tungt		
evt sirkul	bulgarsk squat	3x10	<a href="https://youtu.be/2C-uNgKwPLE?t=1m">https://youtu.be/2C-uNgKwPLE?t=1m</a>	halt skinnabeina lodrætt og trýst hæl in i gólvið alla tíðina
	l.r. March	3x10	<a href="https://youtu.be/l5WSlJL650E">https://youtu.be/l5WSlJL650E</a>	10 við hvørjari síðu (20 í alt) - kunna koyra uttan elastik
	speed skater	3x12	<a href="https://youtu.be/EkESodXYDRM">https://youtu.be/EkESodXYDRM</a>	12 til hvørja síðu
	dead bug	3x20	<a href="https://youtu.be/rbemelnkHag">https://youtu.be/rbemelnkHag</a>	koyr tann variantin tú kann koyra uttan at lendar sleppa gólvinum

## Dag 4

cirkulvenjing: 3-5 umgangir

mountain climbers	20 sek	<a href="https://youtu.be/De3GI-nC7IQ?t=40">https://youtu.be/De3GI-nC7IQ?t=40</a>
sprællimaður	20 sek	<a href="https://youtu.be/iSSAk4XCsRA">https://youtu.be/iSSAk4XCsRA</a>
superwoman	20 sek	<a href="https://youtu.be/z6PJMT2y8GQ">https://youtu.be/z6PJMT2y8GQ</a>
½ felliknív - skift síðu	20 sek	<a href="https://youtu.be/3CzDqz3pl_I">https://youtu.be/3CzDqz3pl_I</a>
speed skaters	20 sek	<a href="https://youtu.be/EkESodXYDRM">https://youtu.be/EkESodXYDRM</a>

hav 10 sek pausu millum hvørt øvils og 30 sek pausu millum hvønn umgang.

so til intervalvenjing, har uppgávan er at arbeiða við høgum intensiteti í 40 sek og so taka tað róligt í 20 sek.

- ein góður máti at stýra arbeiðstíð/pausu er við at fáa sær eitt "tabata"program til fartelesonina/urið (um tú hevur smartwatch) og so stilla inn til 40/20
- ein annar máti er at renna ein tein uppá uml 200 m byrjandi hvønn heila minutt.
- koyra 3x5 túrar, tað tekur í alt 15 min, har tú arbeiðir har tí 10 min