

vikuprogram til til hondbóltsþælarar

Tá (um) kappingin byrjar aftur, so er tað beint inn í avgerandi dystir fyri tey allar flestu, tvs. at har verður fullur intensitetur á frá byrjan. Um tit ikki eru klár til tað, so er skjótt at skaðar gera seg galdandi, bæði tí ferð og timing ikki er líka skørp, sum hon var áðrenn pausuna og tí at tit tá koma at økja belastningin ov bráðliga og tí fáa belastningarskaðar í alboga/øksl/knø/skinnabein/osf.

Her er viðheft eitt uppskot til eina struktureraða viku av venjing. Yvirskipað so er ætlanin, at fáa tað at liggja so tætt uppat venjing áðrenn pausuna, undantikið at teknisk hondbóltvenjing sjálvandi ikki er við. Ístaðin er kvikleiki, intervallir og sirkular koyrdir inn fyri at fáa hildi kvikleikan, styrki og kondi við líka, soleiðis at tað einasta sum "manglar" tá gongd kemur á aftur vanligu hondbóltvenjing er tað tekniska/taktiska við bólti.

mána-, hós,- og leygardagar eru intensivir, meðan týs- og hósdagar ikki belasta so nógv

um tíð og umstøður annars loyva tí, so kunna tit gott deila venjingina upp, soleiðis at tit kanska renna túrin um morgunin og koyra kvikleika/styrki um kvøldi.

	mánadag	týsdag	mikudag	hósdag	fríggjadag	leygardag	sunnudag
kvikleiki	kvikleiki			kvikleiki		kvikleiki	
styrki	styrki 1	conditioning 1		grundvenjing 1	conditioning 2	grundvenjing 2	
kondi	intervallir 1	fartspæl		intervallir 2	fartspæl	intervallir 3	

á næstu síðum er útgreinað hvat liggur í ymsu venjingunum, men stutt sagt, so er endamálið:

Kvikleiki: kvikar fótur, spurtir, kast og annað, sum annars vildi veri partur av hondbóltsvenjing (nokk mest upphiting).

Conditioning: klassisk sirkulvenjing, har tit fáa pulsinn upp samstundis sum tit fáa arbeið við øllum kroppinum.

Styrki: hetta er ein roynd at fáa intensitet í styrkivenjingina. Tað er trupult, tá man ikki hevur tungar vektir, tí verður arbeið við einum beini í staðin. Tað krevur balansu, men fyri at flyta fokus á kraft, so vil eg heldur hava at tit styðja tykkum til eitthvørt og so fáa trýst, heldur enn at tit bara stríðast við balancuna

Grundvenjing: hetta er styrkivenjing, har fokus er at byggja basa, og umganga at tit minka. Grundvenjing 1 hevur eitt stórt element av stabilisering íbygt, tað er skaðafyrirbygging, meðan grundvenjing 2 líkist meir klassisku styrkivenjingini, tó uttan vektirnar.

Intervallir: her skal pulsurin heilt upp, har tað er óbehagiligt! Tvs. tit arbeiða við fullum intensiteti í stutta tíð og hava so eina pausu, sum er umleið helvtin av arbeiðstíðini. Samlaða arbeiðstíðin í intervalvenjing liggur vanligu um 10 min.

Fartspæl: ein rennitúrur uppá 30-45 min har tit leggja stuttar spurtir inn, t.d. spurta næstu brekku, til næsta sving osf. Slík venjing á ójvnum undirlagi byggir styrki og robustheit í fótlið og knø, soleiðis at tit tola meir av (færri skaðar) tá vanligu venjingin byrjar aftur.

Mánadag

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

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

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

100 kast móti ein veggi ella saman við onkrum. Økið leypandi frásthøðuna og variera kastiteknikk. Vanlig, undirhond, kringlu osfr.

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

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

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

so verður farið til vanliga styrkivenjing

øvils	sets x reps	leinkja / viðmerking
pistols	4x6	https://youtu.be/1-Yuq9pD7JY vel ein variant sum tú megnar, men roynd of flyt teg hartil at tú klárar tann torføra variantin
evt cirkul	dynamiskan planka	3x8-12 https://youtu.be/MyTw3JeAMyo koyr 8-12 við hvørjum armi
	eitt beins boxjumps	3x10 https://youtu.be/LDU_yVvp7pA kann gott ganga inn í lopið (tvs starta við renningarlop)
	one leg hip thruster	3x10 https://youtu.be/jemVr8d_LPc heilt upp at pressa!
	b-swim/b-fly	3x10 https://youtu.be/TjvTI2OSdWMM 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 https://youtu.be/pDTHSnoGoEc?t=1m1s fyll eina tasku við bókum og koyr so

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

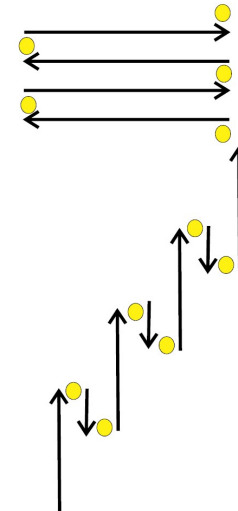
á myndini til høggru sæst dømi um hvussu ein kann gera slíka intervalvenjing meir

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

tú kann:

- 1: 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 2x5 min, við 3 min pausu

tað er týðningarmikið at tú koyrir við so mikið høgum intensitetið at pulsurn ferð heilt upp,



Týsdag

sirkulvenjing: 3-5 umgangir

side lunges	20 sek	https://youtu.be/p6SWSZeu_pg
spjálka	20 sek	https://youtu.be/sDD9f6JbmZw
dynamiskan planka	20 sek	https://youtu.be/MyTw3JeAMyo
skrárussian	20 sek	https://youtu.be/NmzEBIYTROs
tuck jumps	20 sek	https://youtu.be/zh1v8jINBZO

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

enda við at renna túr / fartspæl 30 min:

Finn eina rutu í haga ella á gøtum (IKKI á vegnum/fortov), helst eina, sum er 1-2 km lang og renn runt, soleiðis at tit kunna halda eyga við tíðini fyri hvønn umgangumgang. Tíðin pr umgang skal helst vera jøvn.

Hósdag

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

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

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

100 kast móti vegg/saman við onkrum. Økið leypanði frásthøðuna, og variera kastiteknikk. Vanlig, undirhánd, kringlu osfr.

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

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

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	https://youtu.be/L8fvypPrzss	12 við hvørjum beini - heilt niður til knæði næstan nertur við hvørt fet
armstrekkingar - reps	4x10-12	armar breitt - heilt niður til bringa rakar gólvið! Koyr á knøðunum um tað er ov tungt	
evt cirkul	bulgarsk squat	https://youtu.be/2C-uNgKwPLE?t=1m	halt skinnabeina lodrætt og trúst hælina í gólvið alla tíðina
	l.r. March	https://youtu.be/l5WSljL650E	10 við hvørjari síðu (20 í alt) - kunna koyra uttan elastik
	speed skater	https://youtu.be/EkESodXYDRM	12 til hvørja síðu
	dead bug	https://youtu.be/rbemelnkHag	koyr tann variantin tú kann koyra uttan at lendar sleppa gólvinum

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

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, har tú hevur 3 min pausu eftir ávikavist 5 og 10 túrar, tað tekur í alt uml 20 min, har tú arbeiðir har tí 10 min

Fríggjadag

cirkulvenjing: 3-5 umgangir

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

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

enda við at renna túr / fartspæl 30 min:

Finn eina rutu í haga ella á gøtum (IKKI á vegnum/fortov), helst eina, sum er 1-2 km lang og renn runt, soleiðis at tit kunna halda eyga við tíðini fyri hvønn umgangumgang.

Tíðin pr umgang skal helst vera jøvn.

Leygardag

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

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

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

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

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

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

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

so verður fari til styrkivenjing

øvilsli	sets x reps	leinkja / viðmerking
sissy squats* + box jumps	3x(10 + 6 hopp)	https://youtu.be/RGpkdWUTuMA bind belti/tjúkt elastik/band um lyklapela ella líknandi, haldi skinnabein lodrætt
armstrekkingar v. Klapp	4x6	https://youtu.be/mgkyTtQ0ODE?t=71 ikki neyðugt at fara niður tá armarnir eru á box/kassa/bók
evt cirkul	nordic hamstrings	3x10 https://youtu.be/qPRZcNx_C0A finn okkurt at krøkja føturnar undir.
	pull ups - undir borð	3x6-10 best um tit kunna liggja soleiðis at tit um síðurnar á borðinum soleiðis at bringa og høvd koma upp undir borið
	(bench) dips	3x6-10 https://youtu.be/0326dy_-CzMdi um tit ikki hava móguleika fyri at gera dips, ger so á bonki (video). Róliga niður
	crunches	3x20+ https://youtu.be/Xyd_fa5zoEU til tað brennur og so 5 afturat ;)

* um tú ikki hevur belti/elastik/etc => tuck jumps: <https://youtu.be/zh1v8jINBZO>

4x8 hopp fokus er at koma høgt

so til intervalvenjing, har uppgávan er at arbeiða við høgum intensiteti í 60 sek og so taka

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 60/30

ein annar máti er at renna ein tein uppá uml 300 m við ½ min pausu

koyra 2x5 túrar, har tú hevur 3 min pausu eftir ávikavist 5 og 10 túrar, tað tekur í alt uml 20 min, har tú arbeiðir har tí 10 min