

Tema:	Hva:	Hvor:	Hvordan:	Lengde:	Varianter:	Progresjon:
Generell utholdenhet:						
	Rolig lankjøring	Langs veien. I skog og mark.	Rolig jogg i flatt terreng	Min 45 minutter	A: Løp i slak oppoverbakke. B: Løp i skog og mark	Legge inn korte spurter/intervaller. Løpe lenger. Løpe samme runde i raskere tempo. Ta tiden på runden og jobb for å slå tiden neste gang.
	Svømme			Det skal svømmes, ikke bades om dere går inn for å gjøre svømming til en treningsøkt!		Sett en tid på utvalgte meter og prøv å slå tiden hver gang
	Sykle	Langs veien. I skog og mark.	Sykle for å svette/trene	Som over, det skal sykles som en treningsøkt, ikke bare til butikken for å kjøpe is.	A: Sykle i ulent terreng. B: Tråkke på i oppoverbakke, syre i lår og legger er da en vanlig ting å kjenne, det er ikke farlig!	Sykle med stor stigning (som Mont Ventoux på TdF, hehe)
Håndballspesifikk utholdenhet, hurtighet og spenst:						
	Lange intervaller	Flatt terreng	Spurt i flatt terreng (på løpebane, i hall, på gangvei, på fotballbane, på et jordet)	4 min spurt, 2 min pause/gå, 4 rep	A: Løp i skog og mark	
	Korte intervaller 1	Flatt terreng	Spurt i flatt terreng (på løpebane, i hall, på gangvei, på fotballbane, på et jordet)	Se de forskjellige variantene og velg den som passer deg.	A: 1 min spurt, 30 sek gå, 16 rep. B: 10 sek gå, 10 sek jogg, 10 sek spurt, 20 rep. C: 20 og 40 meters spurt med kjapp vending, med små pauser (maks 10-15 sek).	Presse seg hardere for hver gang det gjennomføres!
	Korte intervaller 2	Slak oppoverbakke	Spurt i oppoverbakke (helst en lang en)	Spurt oppover i 10 sek, gå ned 10 sek, til bakken er gjennomført.		Øke lengden (sekundene) på løpene. Finne en brattere bakke.
	Syreløp	Slalåm-/hoppbakke	Løpe i så høyt tempo man kan	Helst fullføre hele bakken, men om det er flere "heng" (slakere partier) i bakken kan dette være et sted for å gå og riste litt løs		Ta tiden den første gangen og prøv å slå tiden din.
	Løp med motstand	Flatt terreng	Spurt med motstand. Med fallskjerm (improvisert eller treningsfallskjerm) eller med mor/far/bror/søster som holder deg i hoftene.	Finn en avstand på ca. 20-40 m. Kan repetere en god del. Dette er tungt og veldig belastende så rist godt løs i pausen etter hver repetisjon.	A: I stedet for å holde hoftene er det og effektivt at motstanderen holder på skuldrene mens han/hun rygger rolig bakover.	Øke avstanden og/eller øke motstanden