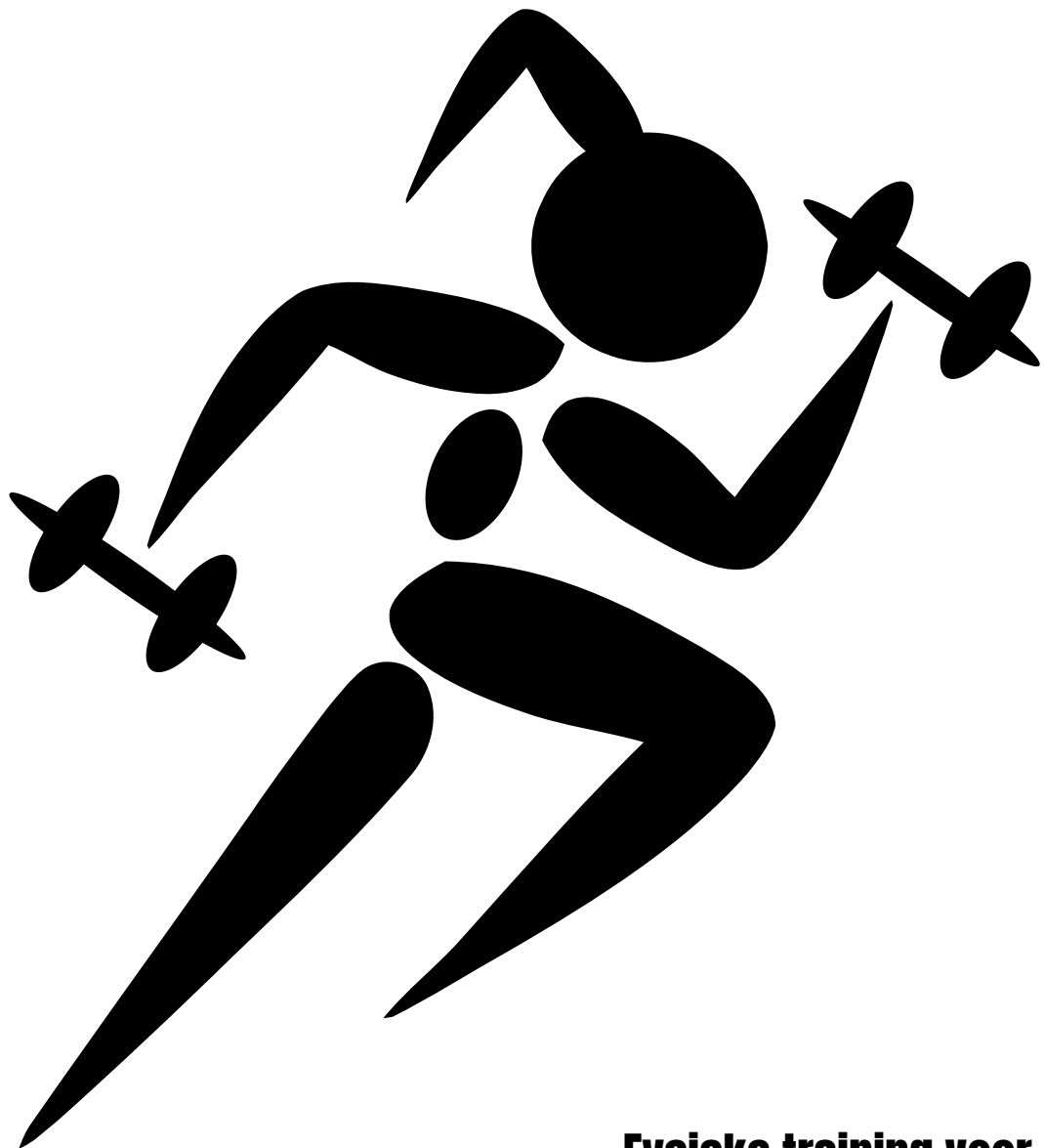


HANDBOL

KRACHT

E-BOOK SUMMER EDITION



HANDBOL KRACHT

Het **Ebook Summer Edition** is een GRATIS ebook voor handbal talenten die in de vakantieperiode willen doortrainen op het gebied van sprong(kracht) en snelheid!

De training kun je 1 tot 4 keer per week doen naast een basis conditietraining zoals hardlopen, zwemmen of fietsen. Train je liever niet alleen? Vraag dan een van jouw teamgenootjes mee te doen met deze training.

Voor het gemak heb ik een video op mijn Youtube kanaal gezet met voorbeelden van alle oefeningen. De training kun je thuis of op jouw vakantiebestemming doen. Het enige wat je nodig hebt is een bankje of muurtje waarop je kunt springen.

Basis conditie training

Begin met een warming up van 5 minuten rustig hardlopen.

Conditie blok 1:

Maak 3 tot 5 rondes van 1 KM hardlopen. Dit probeer je zo snel mogelijk te doen. Na elke ronde heb je 1,5 minuut rust en ren je opnieuw 1 KM.

Conditie blok 2:

Ren 30 seconde rustig, daarna 30 seconde snel.

Herhaal dit 8 keer (rondes) achter elkaar zonder te stoppen.

Lukt dit niet? Bouw dan het aantal rondes op en probeer het einde van je vakantie op 8 rondes te zitten.

Sprong, kracht en snelheid training

Warming up:

15x calf raises
15x tib raises
15x squats
Herhaal dit 4 rondes

Training deel 1:

Step up hoge knee	3x 60 sec met 30 sec rust
Wissel sprongen	3x 60 sec met 30 sec rust
Box jumps	4x 10 herhalingen met 30 sec rust
Split squats	3x 10 herhalingen per been met 30 sec rust
Push ups	3x 10 herhalingen met 30 sec rust
Arm dips	3x 10 herhalingen met 30 sec rust
Afzet sprongen	4x 6 herhalingen per been

Training deel 2:

10 x 20 meter sprints

Sprint zo hard als je kunt van punt A naar punt B. (20 meter afstand)
Wandel vervolgens rustig terug, adem 3 keer goed in en uit en dan ga je weer sprinten. Dit doe je 10 keer.

Video: <https://youtube.com/shorts/Oku525Tl3eU>