

Hej !

Sätt papperet på kylskåpet samt fota av det och lägg in din mobiletelefon.

Nu tar vi uppehåll från handbollen och vi ses igen från vecka 33 dvs 12 augusti kommer vi starta upp med handbollen igen. Mer info kommer på mail närmare.

Vi vill nu uppmuntra Er att förbereda nästa säsong med att

Träna

Vi önskar att Ni 2-3 ggr i veckan springer lite intervaller eller utför någon form av konditionsträning. Nedan ser ni upplägg. Till detta kommer ni få förslag på styrkeövningar per mail.

Vecka	Typ	Distans	Tempo	Antal ggr per vecka
1	Överdistans Distans	5-8 km 2,5-3 km	Prat tempo Högt tempo	2 ggr 1 ggr
2	Distans	2,5-3 km	Högt tempo	2 ggr
3	Distans	2,5-3 km	Högt tempo	2 ggr
4	Distans	2,5-3 km	Högt tempo	2 ggr
5	Överdistans Distans + Intervall	5-8 km 2,5-3 km + 15-15 x 8	Prat tempo Högt tempo	1 ggr 1 ggr
6	Överdistans Distans + Intervall	5-8 km 2,5-3 km + 15-15 x 12	Prat tempo Högt tempo	1 ggr 1 ggr
7-8	Distans + Intervall	2,5-3 km + 15-15 x 16	Högt tempo	2 ggr

Vidare bör Ni minst 2-3 ggr i per vecka genomföra övningar från styrkeprogrammet som kommer till mail och ligger på lagets hemsida.

Tävlingen mot dig själv

**WINNERS NEVER QUIT
QUITTERS NEVER WIN**

- **Jag tog fullt ansvar för vad jag gjorde. Skyllde inte på medspelare, motspelare eller domare.**

**Kan jag svara ja ?
Då är jag en vinnare**

Träna på

- **Beröm dig själv** // Varje kväll skall du berömma dig själv för något bra du gjort under dagen.
- **Berömma varandra** // Träna på att ge beröm till andra.
- **Ta emot beröm** // När någon ger dig beröm säg TACK , ta in det positivt.

”Den som inte vill bli bättre slutar att vara bra”
(Okänd förbättrare)