

Kravprofil för Handboll Herrar:

Övningar/Poäng	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
STYRKA										
Knäböj (kg/kroppsv)	1,10	1,22	1,33	1,44	1,55	1,66	1,77	1,88	1,99	2,10
Bänkpess (kg/kroppsvikt)	0,75	0,82	0,89	0,96	1,04	1,11	1,18	1,25	1,33	1,40
Gripen (kg)	50,0	52,8	55,6	58,4	61,2	63,9	66,7	69,5	72,3	75,0
POWER										
Squat (cm)	30,0	32,2	34,4	36,6	38,8	41,1	43,3	45,5	47,7	50,0
CMJ (cm)	33,0	35,3	37,6	40,0	42,3	44,6	47,0	49,3	51,6	54,0
CMJ(a) (cm)	37,0	39,2	41,4	43,6	45,8	48,1	50,3	52,5	54,7	57,0
Frivändning (kg/kroppsv)	0,75	0,82	0,89	0,96	1,04	1,11	1,18	1,25	1,33	1,40
Sprint 10m (s)	1,80	1,77	1,75	1,73	1,71	1,68	1,66	1,64	1,62	1,60
Sprint 20m (s)	3,07	3,03	3,00	2,97	2,93	2,90	2,87	2,83	2,80	2,77
Sprint 30m (s)	4,30	4,26	4,21	4,17	4,12	4,08	4,03	3,99	3,94	3,90
AEROBT										
Cooper (min)	13,15	12,58	12,41	12,24	12,07	11,50	11,33	11,17	11,01	10,45
Vo2	50,0	51,4	52,9	54,3	55,8	57,2	58,7	60,1	61,3	63,0
Beep (Nivå:Interval)	10:10	11:04	11:09	12:02	12:07	12:12	13:06	13:11	14:02	14:09
Yo-Yo Rec 1 (meter/nivå:intervall)	1600/17:5	1760/18:1	1960/18:6	2120/19:2	2280/19:6	2480/20:3	2640/20:7	2800/21:3	2960/21:7	3160/22:4
ANAEROBT										
150x2 tid 1 (sek)	36,30	35,80	35,40	35,00	34,60	34,10	33,70	33,30	32,90	32,50
150x2 tid 2 (sek)	37,30	36,80	36,40	36,00	35,60	35,10	34,70	34,30	33,90	33,50
Chins (antal)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Brutalbänk(antal)	3	6,3	9,6	10	13,3	16,6	20	23,3	26,6	30
Dips (antal)	3	6,3	9,6	10	13,3	16,6	20	23,3	26,6	30

10	Olympisk nivå
9	Elitidrottare
8	Mycket god fysisk bas
7	
6	- Medel
5	Kan följa ordinarie träning
4	
3	- Hög prioritet
2	Måste tränars
1	