

### Kravprofil för Handboll Damer:

Övning	Poäng									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>STYRKA</b>										
Knäböj (kg/kroppsv)	0,75	0,84	0,94	1,03	1,13	1,22	1,32	1,41	1,51	1,60
Chins (antal)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bänkprens (kg/kroppsvikt)	0,50	0,58	0,67	0,75	0,83	0,92	1,00	1,08	1,17	1,25
Gripen (kg)	37	39,2	41,4	43,7	45,9	48,1	50,3	52,6	54,8	57
<b>POWER</b>										
Squat (cm)	20,0	22,2	24,4	26,7	28,9	31,1	33,3	35,6	37,8	40,0
CMJ (cm)	25,0	27,2	29,4	31,7	33,9	36,1	38,3	40,6	42,8	45,0
CMJ(a) (cm)	30,0	32,2	34,4	36,7	38,9	41,1	43,3	45,6	47,8	50,0
Frivändning (kg/kroppsv)	0,50	0,58	0,67	0,75	0,83	0,92	1,00	1,08	1,17	1,25
Sprint 10m (s)	2,00	1,96	1,93	1,89	1,86	1,82	1,79	1,75	1,72	1,68
Sprint 20m (s)	3,45	3,41	3,36	3,32	3,27	3,23	3,18	3,14	3,09	3,05
Sprint 30m (s)	4,80	4,74	4,69	4,63	4,58	4,52	4,47	4,41	4,36	4,30
<b>AEROBT</b>										
Cooper (min)	14,10	13,50	13,30	13,10	12,50	12,30	12,10	11,50	11,30	11,10
Vo2	46,4	47,9	49,3	50,8	52,2	53,7	55,1	56,6	58,0	60,0
Beep (Nivå:Interval)	09:10	10:03	10:08	11:02	11:07	11:12	12:05	12:10	13:03	13:10
Yo-Yo Rec 1 (meter/nivå:intervall)	1200/16:3	1360/16:7	1520/17:3	1720/17:8	1880/18:4	2040/18:8	2200/19:4	2400/20:1	2560/20:5	2800/21:3
<b>ANAEROBT</b>										
150x2 tid 1 (sek)	38,60	38,20	37,80	37,40	37,00	36,60	36,20	35,80	35,40	35,00
150x2 tid 2 (sek)	39,60	39,20	38,80	38,40	38,00	37,60	37,20	36,80	36,40	36,00
Brutalbänk(antal)	3	6	10	10	13	17	20	23	27	30
Dips (antal)	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

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