Träningsprogram för P16 sommaren 2017

Hej grabbar,

Vi har försökt göra ett träningsprogram där ni kan välja att göra lite olika saker försök att åtminstone göra 2/3 pass per vecka där 1 pass är löpning/rullskridskor, 1 pass är styrka/gym och 1 pass snabbhet/spänst och gärna ett teknik pass där ni helt enkelt tar fram bandyklubba och boll och trixar. Sen kan kan ni självklart göra mer är så om ni har tid och lust. Det är också bra om så många som möjligt vill vara med och köra inlines när tillfälle ges.

**Alla träningspass börjar ni med uppvärmning och avslutas med stretchning!**

Nedan följer lite exempel på vad ni kan göra.

**Löpning/rullskridskor/slide board:**

Exempel på löpningspass/rullskridskor,

1. 5 km i fontin avsluta med 1 varv runt sjön.
2. Intervaller runt sjön 5 varv vila vid hälften i 1 minut (10 intervaller totalt).
3. Spring 15 sekunder vila 15 sekunder gör detta 15 ggr vila sedan 2 min och upprepa samma igen alltså 30 st löpningar.
4. Rullskridskor t.ex. i svackan ner mot Ytterby (Enekullen), kör 15 st intervaller uppför i ca 15-20 sekunder, när man rullar ner mellan varje är det vila.
5. Slideboard ca 10 st i 30 sekunder gör det 3 gånger, alltså 30 st totalt.

**Styrka/gym:**

Exempel på styrkepass,

1. Gym kör ni som blivit utbildade på det.
2. Hoppintervall pass som vi kört ett par gånger (focus på ben-träning) .

Skridskohopp 30 sek

Sprintsplitt 30 sek

Jogg 30 sek

Upphopp 30 sek

Skridkskohopp 30 sek

Jogg 30 sek

Vila sedan 2 minuter, ovanstående gör man 3 gånger därefter enligt nedan.

Skridskohopp 30 sek

Saxhopp 30 sek

Jogg 30 sek

Sprintsplitt 30 sek

Upphop 30 sek

Jogg 30 sek

Vila sedan 2 minuter detta gör man 2 gånger därefter är man klar.

1. Allmän styrka (hela kroppen), vila 30 sekunder mellan varje övning.

Upphop 3 \* 20 st

Armhävningar 3 \* 20 st

Situpps raka 3 \* 30 st

Situpps sneda 2 \* 20 st

Ryggresning 3 \* 15 st

Hunden 2 \* 20 st på varje sida

Avsluta med 2 \* 25 st burpees

**Snabbhet/spänst:**

Exempel på ett snabbhetspass,

1. 6 \* 10 meter sprint löpning
2. Stående längdhopp. 4 ggr max (mät gärna och lång vila)
3. 3 ggr 12 skridskohopp därefter 10 meter max löpning
4. Hoppa ner från en plint eller liknande därefter skridskohopp snabbt framåt 5 st
5. Hoppa 5 st snabba jämfota hopp
6. Hoppa 10 st långa steg
7. Avsluta med 2 \* max situpps och 2 \* max armhävning och 2 \* ryggresning.

**Teknik:**

1. Ta fram er bandyklubba och boll och trixa 15 minuter man kan också leta upp en husvägg t.ex. där man helt enkelt slår mot på volley för att träna det eller träna skott mot en vägg eller nät.

PS. Har ni några frågor kan ni alltid ringa

Stefan (0705687803) eller Håkan (0708620203)

**Kör hårt och ha en riktigt go sommar!**