

**Boo hockey team  
08 sommarfys  
22/23**



## Förslag på schema

- Detta är enbart ett förslag på hur du kan lägga upp din sommarträning, rekommendationen är att du tränar i minst 3 veckor och att du vilar minst 1,5 vecka.

- Vila innebär att man inte gör någon fysiskt ansträngande aktivitet. Även om det är vila så kan du köra skottramp, klubbteknik eller annan mindre ansträngande aktivitet som gör dig

till en bättre hockeyspelare.

- Du väljer du själv vad du gör, förslag finns nedanför. Men du kan hitta på något eget också.

Det viktigaste är att du varierar mellan olika konditionstyper (långa, korta osv) och styrkeövningar

Vecka	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
26	Styrka	Vila	Kondition	Vila	Styrka	Kondition	Vila
27	Vila	Vila	Vila	Vila	Vila	Vila	Vila
28	Vila	Vila	Vila	Vila	Vila	Vila	Vila
29	Vila	Vila	Styrka	Vila	Kondition	Vila	Vila
30	Styrka	Vila	Kondition	Vila	Styrka	Kondition	Vila
31	Styrka	Vila	Kondition	Vila	Styrka	Kondition	Vila

### Kondition

**Det viktigaste när du tränar kondition är att du arbetar på 85-90% av max, annars ger det ingenting. Ett enkelt sett att veta om du tränar rätt är att mäta pulsen. En 14 åring har en maxpuls på ca 205 slag/ minut.**

- 5-10 meters intervaller mellan koner. Aktivt i 30 sekunder, vila 1 min x 7-12 ggr
- Långa intervaller ca 800m-1500m vila 3-5 min mellan varje x 3-6 ggr
- Backlöpning och olika hopp, jobba i totalt ca 30-45 min. Vila 2ggr så mycket som du är aktiv (om du springer i 20 sekunder ska du vila i 40 sekunder)
- Pyramidintervaller 10-10, 20-20, 30-30, 45-45, 60-60, 90-90, 120-120, 120-120, 90-90, 60-60, 45-45, 30-30, 20-20, 10-10
- Intervaller där du jobbar ca 70-90 sekunder och vilar ca 70-90 sekunder. 3 perioder med 5 intervaller i varje period, vila ca 4 min mellan perioderna.

# Styrka

Här nedan följer 6 stycken färdiga styrkepass. Tanken är att du ska rulla på dessa pass så när du kört 6 pass börjar du om med pass 1 igen.

Varje träningspass börjar med uppvärmning, jogga ca 5 min sedan väljer du 3-5 av övningarna som finns med i uppvärmningsdelen. Välj aldrig samma övningar hela tiden! Kan du inte någon övning kan du googla dig fram. Alla övningar finns förklarade på internet.

När du kör styrka är det viktigt att vila mellan repetitionerna, det kan vara bra att träna 2&2 så man får rätt mängd vila. Du ska vila ungefär lika mycket som du är aktiv.

Var alltid fokuserad när du tränar styrka för att få ut maximalt av din träning.  
**ALL TRÄNING DU GÖR PÅ SOMMAREN HAR DU NYTTA AV I VINTER!**

## Sommarträning 2022

6 pass, fokus på rörelse, kroppskontroll styrka och glädje.

### Alltid innan träning.

#### Stabilitet, Nervsystem & Dynamisk rörlighet

Dead Bug	DNS Säte	Draken
Bird-Dog	90-90	OHS (Overhead Squat)
Skuldror händerna i mark	Utfall med rotation	Mr Miyagi
Hamstrings gång		

Alla övningar körs 6-12 reps

#### Gymnastikrörelser

Bear Crawl	Walking Heel To Butt	Speedy Excentric Lunges
Utåt och inåtrotation höft	Feet forward to toe touch	High Knee Skip
Knee hug	Straight Leg Skip	Sicksack Run L/R
Leg Cradle	Calves Jump	Bounding Right-Right-Left-Left
Överstegslöpning H/V	Fast feet slow arms	Laterala Skridskohopp

## Pass 1

### Uppvärmning

#### Styrkecirkel

	V1	V2	V3
<b>A,</b>			
Speedy Excentric Utfall, 1-3 tempo	3 x 8/8	3 x 10/10	3 x 12/12
Drop Jump	3 x 6	3 x 8	3 x 10
Mountain Climbers	3 x 12	3 x 16	3 x 20
<b>B,</b>			
Utfallshopp	3 x 6/6	3 x 8/8	3 x 10/10
Lateralutfall	3 x 6/6	3 x 8/8	3 x 10/10
Hamstrings enbenslyft	3 x 6/6	3 x 8/8	3 x 10/10
<b>C,</b>			
Sprint 10m maxrush	3 x 10m	3 x 10m	3 x 10m
Sprint 20m maxrush	3 x 20m	3 x 20m	3 x 20m
Lateralt 5-10-5	x 3	x 3	x 3

## Pass 2

### Uppvärmning

#### Styrkecirkel

	<b>V1</b>	<b>V2</b>	<b>V3</b>
<b>A,</b>			
Drop Jump följt av upphopp	3 x 10	3 x 10	3 x 10
Rotation med gummiband	3 x 10/10	3 x 10/10	3 x 10/10
Slalom	3 x 30m	3 x 30m	3 x 30m
<b>B,</b>			
Enbenshopp landa på två ben H/V	3 x 6/6	3 x 8/8	3 x 10/10
Excentriska utfall med upphopp, 3-1 tempo	3 x 6/6	3 x 8/8	3 x 10/10
Jämfotahopp framåt	3 x 6	3 x 8	3 x 10
<b>C,</b>			
Kullerbytta	3 x 5	3 x 8	3 x 10
Bakåt kullerbytta	3 x 5	3 x 8	3 x 10
Snabba fötter 4 koner	3 x 15 sek	3 x 20 sek	3 x 25 sek

## Pass 3

### Uppvärmning

#### Styrkecirkel

	V1	V2	V3
<b>A,</b>			
Box Jump	3 x 10	3 x 10	3 x 10
Drop Jump följt av upphopp	3 x 10	3 x 10	3 x 10
Enbenshopp landa på två ben	3 x 6/6	3 x 8/8	3 x 10/10
<b>B,</b>			
Bulgarian Split Squat	3 x 6/6	3 x 8/8	3 x 10/10
Jämfotahopp med gummiband	3 x 6	3 x 8	3 x 10
Hamstrings enbenslyft	3 x 6/6	3 x 8/8	3 x 10/10
<b>C,</b>			
Sprint 10m maxrush	3 x 10	3 x 10	3 x 10
Sprint 20m maxrush	3 x 20	3 x 20	3 x 20
Lateralt 5-10-5	x 3	x 3	x vi 3

## Pass 4

### Uppvärmning

#### Styrkecirkel

	<b>V1</b>	<b>V2</b>	<b>V3</b>
<b>A,</b>			
Triangeln	3 x 15 sek	3 x 20 sek	3 x 25 sek
Skridskohopp V	3 x 15 sek	3 x 20 sek	3 x 25 sek
Slalom	3 x 15 sek	3 x 20 sek	3 x 25 sek
<b>B,</b>			
Armhävningar Hand Release	3 x 8	3 x 10	3 x 12
Utfallsgång	3 x 20m	3 x 25m	3 x 30m
Enbensböj	3 x 6	3 x 8	3 x 10
<b>C,</b>			
Drag med gummiband	3 x 10/10	3 x 10/10	3 x 10/10
Push med gummiband	3 x 10/10	3 x 10/10	3 x 10/10
Mountain Climbers	3 x 12	3 x 16	3 x 2

## Pass 5

### Uppvärmning

#### Styrkecirkel

	<b>V1</b>	<b>V2</b>	<b>V3</b>
<b>A,</b>			
Triangeln	3 x 15 sek	3 x 20 sek	3 x 25 sek
Statisk lunge	3 x 15 sek	3 x 20 sek	3 x 25 sek
Sprint 30 meter	3 x 30m	3 x 30m	3 x 30m
<b>B,</b>			
Utfallsgång	3 x 20m	3 x 25m	3 x 30m
Armhävningar 3-1 tempo	3 x 8	3 x 10	3 x 12
Armhävningar 1-3 tempo	3 x 8	3 x 10	3 x 12
<b>C,</b>			
Drag med gummiband	3 x 10/10	3 x 10/10	3 x 10/10
Push med gummiband	3 x 10/10	3 x 10/10	3 x 10/10
Rotation med gummiband	3 x 10/10	3 x 10/10	3 x 10/10



## Pass 6

### Uppvärmning

#### Styrkecirkel

	<b>V1</b>	<b>V2</b>	<b>V3</b>
<b>A,</b>			
Hamstrings enbenslyft	3 x 6/6	3 x 8/8	3 x 10/10
Sprint 30 meter	3 x 30m	3 x 30m	3 x 30m
Start och broms 10 meter	3 x 10m	3 x 10m	3 x 10m
<b>B,</b>			
Löpning Framåt med gummiband	3 x 8	3 x 10	3 x 12
Löpning Lateralt med gummiband	3 x 5/5	3 x 6/6	3 x 8/8
Löpning Baklänges med gummiband	3 x 8	3 x 10	3 x 12
<b>C,</b>			
Push med gummiband	3 x 10	3 x 10	3 x 10
Drag med gummiband	3 x 10	3 x 10	3 x 10
Rotation med gummiband	3 x 10	3 x 10	3 x 10