****

**Jimmy Landström**

**Fystränare Brooklyn Tigers J18/J20**

 **Jullovsträning**För er som inte är hemmavid under jullovet kommer här ett träningsschema baserat på två styrkepass och två konditionspass per vecka (jul + nyår). Detta är obligatoriskt och ersätts inte av fri-is ifall ni kommer in i någon hall.

**Dag 1)** Löpning 30 min i prattempo, 3 x 20 (situps, ryggups, armhävningar)
**OBS:** Om ni inte kan springa så kör ett spinningpass istället alternativt 30 min i minst 90 rpm på cykel

**Dag 2) Ben/överkropp**
**Uppvärmning jogg/cykel 10 min**
1) Knäböj/upphopp: 3 x 6 + 3 x 5
2) Utfall med stång (30-50 kg, explosivt fråntryck): 3 x 8/ben
3) Fällkniven: 3 x 20
4) Axlar, frontlyft/flies: 3 x 10 + 10
5) Smala armhävningar: 3 x 15
6) Hunden på pilatesboll: 3 x 20
7) Axelpress, stående med stång: 3 x 8

**Dag 3) Rygg/bröst/armar
Uppvärmning jogg/cykel 10 min**1) Marklyft: 3 x 62) Höftlyft/planka: 3 x 10/sida + 3 x 30 sek3) Roddrag med stång: 3 x 84) Bänkpress: 3 x 85) Bröst, snedbänk hantelpress: 3 x 86) Bicepscurl med stång: 3 x 87) Triceps med rep: 3 x 10

**Dag 4) Snabbhet/spänst
Jogguppvärmning 10 min**1) 5 x 40 sek, 70 procent2) 5 x 30 sek, 85-90 procent3) 5 x 15 sek, max4) 5 x 5: jämfotahopp rakt fram5) 5 x 6: skridskohopp Jogga ned 5-10 min **OBS:** Om ni inte kan springa så kör 15 cykelintervaller (30 sek (lugnt) + 30 sek (max med lite motstånd, minst 130 rpm) x 15)

**Nyårsveckan:** Som mellandagarna, dag 1) etc