



## Träningsprogram juli månad 2023

Glöm inte bort att hockey är det roligaste som finns!

Det ni gör på sommaren lägger grunden för kommande säsong och resten av er tid som hockeyspelare. Ni tränar för er egen skull, inte för oss coacher eller någon annan.

Minst tre pass (gärna fyra) per vecka där **två** ska vara något av löppassen nedan.

Träna gärna på gym om ni har träningskort i stället för cirkelfysen.

Ett **tips** är att träna på förmiddagen så har ni hela dagen ledig sen.

### Pass 1 Korta intervaller

Uppvärmning 15 min jogging.

40 sek snabb löpning nära max 4 gånger. Vila 40 sek mellan varje.

Vila 80 sek.

40 sek snabb löpning nära max 4 gånger. Vila 40 sek mellan varje.

Vila 80 sek.

40 sek snabb löpning nära max 4 gånger. Vila 40 sek mellan varje.

Vila 80 sek.

40 sek snabb löpning nära max 4 gånger. Vila 40 sek mellan varje.

Nerjogg och stretch efter passet.

### Pass 2 Längre intervaller

Uppvärmning 15 min jogging.

3 min på 80 %

1,5 min vila

Kör allt detta 8 ggr

Nerjogg och stretch efteråt.

### Pass 3 Backträning.

Uppvärmning 15 min exempelvis jogging eller cykel.

Maxa 45 sek uppför, jogga ner

Maxa 30 sek uppför, jogga ner

Maxa 15 sek uppför, jogga ner

Vila 1,5 min

Kör allt detta 5 ggr

Nerjogg och stretch efteråt.

### CIRKELFYS (finns länkar för att se övningen)

Hitta en sten, hantel, viktplatta eller kettlebell.

8 [Squatjump](#) djup knäböj följt av maxhopp uppåt (med eller utan vikt)

8 armhävningar

8 [Fällkniven](#)

8 [Thrusters Benböj](#) följt av press ovan huvud m vikten, starta med stenen framför bröstet

8 situps

8 [Burpees](#)

8 [Ryggresningar](#)

Kör 4 minuter. Vila 2 minuter.

4, 5 eller för de tuffa 6 ggr.