Sommarträning 2023 för Frosta hockey B-grupp

Upplägget består av ett (1) gemensamt träningspass samt två (2) individuella träningspass per vecka.

Denna sommarträning fokuserar vi på spänst och explosivitet och det gemensamma passet leds av Kristoffer Albihn.

Individuell träning två pass per vecka:

Uppvärmning: Lugn jogg 2-3 km, tex 3 varv på långa slinga vid jeppavallen.

Rörlighet: För att förbättra spelarnas rörlighet så väljer ni valfria övningar för lår, vader och ljumskar. Övningar hittas lätt via en snabb googling eller de vi kör på det gemensamma passet på onsdagar (behöver ni hjälp att hitta så hör av er). Minimum tid 10 minuter och se till att utmana er, gör övningarna ordentligt!

Spänst/explosivitet

Spänst/explosivitet: Välj mellan att springa intervaller eller en löprunda på 1-2 km i **högt** tempo. Intervallerna körs så att man tar ut sig ordentligt men vilar ordentligt mellan för att maxa sin explosivitet, lägg fokus på snabba vändningar och fart, kör ungefär 10-15 min.

Avsluta med 3x10 upphopp, 3x10 situps och 3x10 knäböj i cirkel, dvs alternera mellan de tre övningarna.