

Sommarprogram Hockey 2019

"Utmana Mamma och/eller Pappa" ☺

Övningarna i detta program syftar till att stärka upp hockeymusklerna. OBS! Dom veckor du inte har någon annan fysisk träning bör du köra 2 eller 3 ggr i veckan – då kommer du märka skillnad i styrka, koordination och explosivitet och vara väl förberedd när säsongen startar. Anpassa längd och antal i intervallförslagen efter nivå – gör hellre rätt och färre 'reps'.

UTMANA GÄRNA NÅGON I FAMILJEN SÅ HÅLLER DOM OCKSÅ FORMEN ☺, okej nu kör vi!

1 – Uppvärmning: Börja alltid med lite lugn jogging i några minuter (jogga i sida ben bakom, ben framför, simma med armarna olika håll).

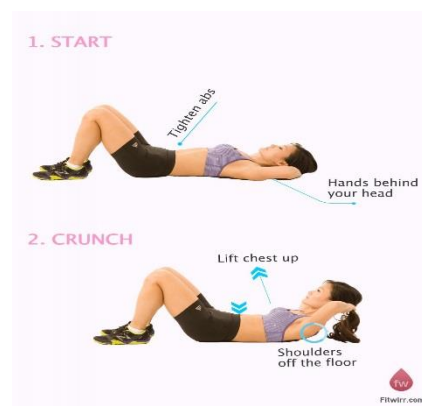
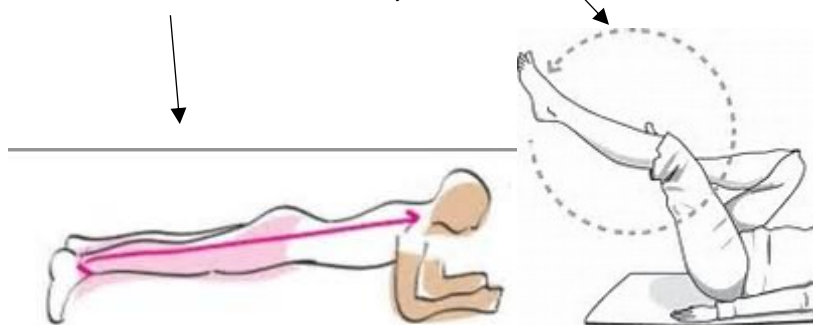
2- Därefter 10 upphopp, repetera dessa 3ggr med vila mellan varje set (omgång). Detta skriver vi som 10st*3-upphopp.

Denna övning kan ersättas med att hoppa upp på en bänk eller "box" 3*10 ggr. Detta är en riktigt bra övning för att öka snabbheten i skridskoåkningen.



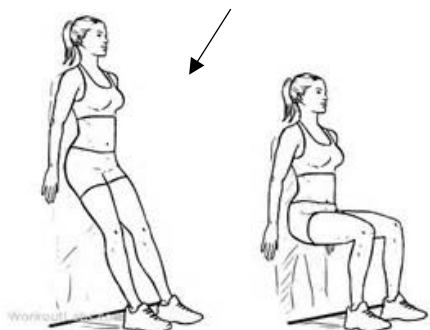
3- Bålövningar (vid kortare pass välj bara plankan):

- Crunches (sit-ups) 15-30st*2 (inte böja upp för mycket - korta tills magen spänns)
- "Cykla i luften" 30sek-1min*2
- Plankan 1-1,5min*1-2



4- Utfallssteg 10-15st*3 (Lår, säte)

5- Jägarvila 1-2min*2



5 – Skridskohopp 20st*2 Lår, Säte, Ljumskar/Adduktorer

Hoppa från sida till sida – spänn rumpan! Tänk bredd ju djupare desto tyngre.



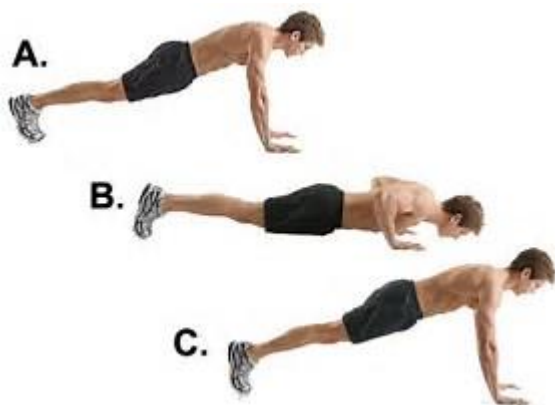
6 – Snabba fötter 30sek*3 Explosivitet (vader, lår, bål, syreupptag.)

På stället snabba i sättningar på tå. Intensivt sen vila.

7 – Pushups - 5-20st*3 (Alt 2 set till failure)

Bröst, triceps, främre axlar

Gör hellre rätt än många – rak rygg och sänk bröst ned nära marken



8 – Löpintervaller 30sek arbete max, följt av 1minut vila * 4 set

Explosivitet (lår syreupptagning)

Tänk på att det ska vara roligt. Ibland kanske ett av passen ersätts med att ni simmar, cyklar eller går på gymet. Men det är bra att hålla igång.

Om något gör ont eller känns tråkigt byt ut eller hoppa över.

Kör hårt så syns vi i augusti – ha en grym sommar!

/Ledarna

Vid frågor ring mig på 070-600 1663 /Erik