**IF Mölndal Hockey**

**(Team 09 & Team 10)**

**Individuell sommarbingoträning 2022**

Nu är sommaren här och framför dig ett långt och härligt sommarlov att slappa, bada, äta glass, hänga med kompisar, spela TV-spel och titta på ett och annat hockeyklipp på Youtube.

Hockeyträningen tar ju som bekant lite uppehåll under sommar, och då är det extra viktigt att du håller i gång din kropp och inte ”glömmer bort” hur man skjuter och dribblar 😊.

Som vanligt så framhåller vi i ledarstaben multisportande med fotboll, innebandy, cykling, golf, inlines och andra roliga aktiviteter under sommaren. Men för att ni inte skall sakna hockeyträningen för mycket har vi satt ihop en individuell sommarbingoträning som vi önskar att ni klarar av att genomföra under sommarmånaderna juni-augusti 2022.

För att en aktivitet skall vara godkänd önskar vi att en förälder sätter skriver datum och sin signatur efter avslutat aktivitet. När Bingo är avslutat så ber vi dig att skicka in ditt sommaringo via e-post (Pdf-kopia) senast 20 augusti 2022 och

[hagenlov@gmail.com](mailto:hagenlov@gmail.com) eller joakim.vitell@molndalhockey.se

Som en teaser avser vi att göra en ny skottrampstävling i augusti/september med fina priser, så bra om du själv tränar på skottrampen under sommar.

Vi kommer också utföra uppföljning av fystester i augusti på vårt träningsläger i Nittorp för att se varje individs utveckling kring styrka, snabbhet, kondition och spänst, så det gäller att träna…

Ha en skön sommar och ledighet, så se vi ishallen i augusti igen 😊!

Ledarna

Team 09 och Team 10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Styrka**  3x20 Armhävningar  3x25 Sit-ups  3x15 Rygglyft  3x10 Grodhopp  3x10 Burpes  3x10 Utfallsteg  Min. 30 min aktivitet  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Skotträning**  100 handledsskott  100 Slagskott  100 Dragskott  10 min Klubbteknik  **Målvakter**  Träning med plock och jonglering med bollar.  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Kondition**  Löpning 4 km (20 min) Alt. Cykling i 20 minuter Alt. Rollerblades i 20min  Stretchning 5 min  Min 30 min aktivitet  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Spänst och snabbhet**  Hopprep 5 min  3x10 skridskohopp  5 x stående längdhopp  Sprintlöpning  3x10 m  3x30 m  3x60 m  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Njut av sommarlov**  Sola, bada & äta glass  Hänga med kompisar  Hoppa hopptornet  Grilla hamburgare  Åka/Segla båt  Annat kul du gillar  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Styrka**  3x20 Armhävningar  3x25 Sit-ups  3x15 Rygglyft  3x10 Grodhopp  3x10 Burpes  3x10 Utfallsteg  Min. 30 min aktivitet  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Skotträning**  100 handledsskott  100 Slagskott  100 Dragskott  10 min Klubbteknik  **Målvakter**  Träning med plock och jonglering med bollar.  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Kondition**  Löpning 4 km (20 min) Alt. Cykling i 20 minuter Alt. Rollerblades i 20min  Stretchning 5 min  Min 30 min aktivitet  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Spänst och snabbhet**  Hopprep 5 min  3x10 skridskohopp  5 x stående längdhopp  Sprintlöpning  3x10 m  3x30 m  3x60 m  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Njut av sommarlov**  Sola, bada & äta glass  Hänga med kompisar  Hoppa hopptornet  Grilla hamburgare  Åka/Segla båt  Annat kul du gillar  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Styrka**  3x20 Armhävningar  3x25 Sit-ups  3x15 Rygglyft  3x10 Grodhopp  3x10 Burpes  3x10 Utfallsteg  Min. 30 min aktivitet  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Skotträning**  100 handledsskott  100 Slagskott  100 Dragskott  10 min Klubbteknik  **Målvakter**  Träning med plock och jonglering med bollar.  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Kondition**  Löpning 4 km (20 min) Alt. Cykling i 20 minuter Alt. Rollerblades i 20min  Stretchning 5 min  Min 30 min aktivitet  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Spänst och snabbhet**  Hopprep 5 min  3x10 skridskohopp  5 x stående längdhopp  Sprintlöpning  3x10 m  3x30 m  3x60 m  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Njut av sommarlov**  Sola, bada & äta glass  Hänga med kompisar  Hoppa hopptornet  Grilla hamburgare  Åka/Segla båt  Annat kul du gillar  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: |
| **Styrka**  3x20 Armhävningar  3x25 Sit-ups  3x15 Rygglyft  3x10 Grodhopp  3x10 Burpes  3x10 Utfallsteg  Min. 30 min aktivitet  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Skotträning**  100 handledsskott  100 Slagskott  100 Dragskott  10 min Klubbteknik  **Målvakter**  Träning med plock och jonglering med bollar.  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Kondition**  Löpning 4 km (20 min) Alt. Cykling i 20 minuter Alt. Rollerblades i 20min  Stretchning 5 min  Min 30 min aktivitet  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Spänst och snabbhet**  Hopprep 5 min  3x10 skridskohopp  5 x stående längdhopp  Sprintlöpning  3x10 m  3x30 m  3x60 m  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Njut av sommarlov**  Sola, bada & äta glass  Hänga med kompisar  Hoppa hopptornet  Grilla hamburgare  Åka/Segla båt  Annat kul du gillar  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: |
| **Styrka**  3x20 Armhävningar  3x25 Sit-ups  3x15 Rygglyft  3x10 Grodhopp  3x10 Burpes  3x10 Utfallsteg  Min. 30 min aktivitet  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Skotträning**  100 handledsskott  100 Slagskott  100 Dragskott  10 min Klubbteknik  **Målvakter**  Träning med plock och jonglering med bollar.  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Kondition**  Löpning 4 km (20 min) Alt. Cykling i 20 minuter Alt. Rollerblades i 20min  Stretchning 5 min  Min 30 min aktivitet  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Spänst och snabbhet**  Hopprep 5 min  3x10 skridskohopp  5 x stående längdhopp  Sprintlöpning  3x10 m  3x30 m  3x60 m  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: | **Njut av sommarlov**  Sola, bada & äta glass  Hänga med kompisar  Hoppa hopptornet  Grilla hamburgare  Åka/Segla båt  Annat kul du gillar  Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Signatur förälder: |