

Jkpg:s Bandy

Uthållighet / Snabbhet

Intervall 1

Konditionsmaskin (cykel o rodd) eller löpning utomhus/inomhus

5x4 min med vila 2 min = 28 min

5x3 min med vila 1 min = 19 min

Intervall 2

Konditionsmaskin eller löpning utomhus / inomhus

6x2 min med vila 30s (om maskin ej cykel) = 15 min

10 x 70/20 sek (om maskin cykel) = 15 min

10 x 30/15 löpning (plant) = 10 min

(10 x 30/30 sek om maskin "rodd" alt. "cross" = 10 min)

Intervall 3.1 / Snabbhet

Sprint backe, max explosiv 30m Obs! promenad ner = x10

Tempo vxl. löpning: 5s max / 20s jogg x5 = x3 - 5

Alt. 3.2

Sprint, max expl 20m – stopp + vändning + max expl 5m = x10

Sprint, max expl 5m = x5 (ligg rygg-mage, sitt huk, omvänd...)

Rörlighet

Komplettera med "pinnprogrammet" oavsett träning kondition / styrka

Rycksitt + sträck ned + sido-böj + rot stående framåt 2 olika +

bensträck på rygg

Tränar du för att träna.. för att tävla... eller för att vinna..?!

Hannu Vilmi

070- 625 40 30