



NHC TRÄNINGSPROGRAM STEG 1

PROGRAM BESKRIVNING

10x45m Skatemillpass samt 10x45min Kroppsfunktion (Körs under samma tillfälle totalt 1h 30min)

(Kroppsfunktion kan bytas ut mot skotteknik utan extra kostnad)

Pris 17500: -

Vill man träna två personer samtidigt så reduceras priset /person.

Priset blir då 10 690kr per person. (Möjlighet finns till delbetalning.)

NHC TRÄNINGSPROGRAM STEG 1 är alternativet för dig som vill ha lite mer träning än vad vårt startprogram erbjuder.

Träningspassen innehåller specifik träning på vår Skatemill som inriktas på att utveckla skridskoteknik, kondition/uthållighet och individuella ishockey färdigheter. Vi arbetar alltid för att optimera skridskoåkningen, samt bättre rörlighet och kroppskontroll.

Programmets längd 4–6 veckor.

Efter programmets slut så gör vi en bedömning av spelarens utveckling, med rekommendationer för spelarens fortsatta utveckling.

KRAV: Skridskor, Klubba, Hjälms, Handskar (slip möjligheter finns hos oss pris 79: -.

Nordic Hockey Center

Ucklumsvägen 2 B

444 91Stenungsund.

E-post: info@hockeycenter.se

Webb: www.hockeycenter.se

Tel: 0303- 810 30