



## NHC TRÄNINGSPROGRAM STEG 2

15x45min Skatemillpass samt 15x Kroppsfunktion (Körs under samma tillfälle totalt 1h 30min)

(Kroppsfunktion kan bytas ut mot skotteknik utan extra kostnad)

2x Sport Testing (Enklare tester av Explosivitet, Balans, Snabbhet, Kraftutveckling i Skridskoåkning)

Pris 23700: -

Vill man träna två personer samtidigt så reduceras priset /person. 15 050: -

(Möjlighet finns till delbetalning.)

Med NHC TRÄNINGSPROGRAM STEG 2 lägger vi på ytterligare pass för att du som spelare skall få en större kontinuitet i din träning.

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 7–9 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](mailto:info@hockeycenter.se)

Webb: [www.hockeycenter.se](http://www.hockeycenter.se)