



NHC TRÄNINGSPROGRAM STEG 3

PROGRAM BESKRIVNING

20x45min Skatemillpass 20x45min Kroppsfunktion (Körs under samma tillfälle totalt 1h 30min)

(Kroppsfunktion kan bytas ut mot skotteknik utan extra kostnad)

Programmet består av totalt 30 timmar effektiv träning.

2x Fysiologiska test (Enklare tester av Explosivitet, Balans, Snabbhet, Kraftutveckling)

Dessa tester görs vid första och sista träffen för att kunna mäta resultat.

Individuell Utvecklingsplan

- Mentorskap/Rådgivning/bollplank under träningsperioden.

Pris NHC TRÄNINGSPROGRAM STEG 3 29 990: -

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

Priset blir då 19 500 kr per person. (Möjlighet finns till delbetalning.)

NHC TRÄNINGSPROGRAM STEG 3 är vårt näst största träningsprogram för din individuella utbildning.

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 8–12 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