



## NHC TRÄNINGSPROGRAM STEG 1

### PROGRAM BESKRIVNING

10x50m målvaktsträning på vårt centrum samt 10x30min Kroppsfunktion (Körs under samma tillfälle totalt 1h 20min)

Pris 17 500: -

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

Priset blir då 9 500kr 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 målvaktsträning som inriktas på att utveckla målvaktspelet, kondition/uthållighet och individuella färdigheter. Vi arbetar alltid för att optimera spelarens smidighet förbättra rörligheten, kroppskontroll och reflexer.

Programmets längd 4–6 veckor.

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

KRAV: Full målvaktsutrustning (slip möjligheter finns hos oss pris 99: -).

Nordic Hockey Center

Ucklumsvägen 2 B

444 91 Stenungsund.

E-post: [info@hockeycenter.se](mailto:info@hockeycenter.se)

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

Tel: 0303- 810 30