



NHC TRÄNINGSPROGRAM STEG 3

PROGRAM BESKRIVNING

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

Pris 29 990: -

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

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

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.

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

Webb: www.hockeycenter.se

Tel: 0303- 810 30