



## Träningschema under sommaruppehållet

### Träningschema kondition 23/6-15/8

**Måndagar pass 1:** Löpning 30-45 min. Lugn löpning med fokus på att inte stanna. Hitta rätt tempo. Genomförs med fördel på ett slätt eller ett inte för kuperat underlag. Skridskohopp 10st/ben X3 i lätt uppförsbacke.

#### **Onsdag:**

Promenad i 45 min.

Styrka: 6x10 nedåtlutande armhäv med fötter på pall/stol (googla nedåtlutande armhäv för instruktion). 2 sekunder ner (exentrisk fas) håll emot ordentligt, doppa näsa i golv/mark, explosivt upp. Fokus på ordentligt utförande. Fusk kommer inte generera styrka. Utfallsböj (kroppsvikt) med ena foten uppe på stol eller pall (bulgariska splitböj). 6x10st per ben. Doppa knä i golv/mark. (Googla bulgariska splitböj för instruktion). Fokus på ordentligt utförande. Fusk kommer inte generera styrka.

#### **Torsdag, pass 2:**

Uppvärmning: 10 min lugn löpning

"Fartlek" 20 min. Tot 30 min. Genomförs med fördel i kuperad terräng med en stor fartökning i samtliga backar. Finns det inga backar ökar ni farten då och då. Detta pass skall vara jobbigt! Skridskohopp 10st/ben X3 i lätt uppförsbacke.

#### **Övrigt/tips:**

Ovanstående pass/vecka skall genomföras för att bibehålla det spelarna byggt upp.

Följs dessa instruktioner så kommer spelarna väl förberedda till eventuella ishockeyläger men framför allt till nästa säsong! Kondition och styrka är trots allt en färskvara.

Lyssna gärna på musik eller planera passen med en kompis (eller förälder)

Teknik med klubba/boll eller klubba/puck gör ni så mycket ni vill!

Mvh

Per-Johan, Jenny och Fredrik