



## SOMMARFYSPROGRAM FÖR Junior

### **Inledning och syfte**

Under sommaren så lägger man grunden för den kommande hockeysäsongen. Några av de fysiska grundegenskaperna som behövs hos en hockeyspelare är:

- Styrka
- Uthållighet
- Snabbhet

Detta sommarfysprogram är uppbyggt efter just dessa egenskaper. Tanken med programmet är du ska få jobba med dessa i detta program under de veckorna som vi har uppehåll från den gemensamma fysträningen eller av andra anledningar inte kan delta under försäsongen. Detta för att komma så förberedd som möjligt till den kommande säsongen. Detta innebär ca 4-5 timmar av veckans 112 timmar (vaken tid)!

Tänk på att inte köra samma pass två dagar i rad utan se till att ha en dag emellan.

Detta fysprogram innehåller:

- En uppvärmning som genomförs inför varje pass.
- 1 st styrkepass (med snabbhet) med fokus på överkroppen, bålen och benen.
- 3 st olika förslag på konditionspass uppbyggda utifrån hur hockeyn ser ut.

## FÖRSLAG PÅ VECKOUPPLÄGG

2-3st Kondition (vissa med inslag av snabbhet)

2-3 st Styrkepass (med snabbhet)

TRÄNA 4-5 PASS I VECKAN.

### Konditionspass

#### FÖRSLAG 1 - DISTANSPASS (35 MIN+)

Det första förslaget är ett distanspass där man får jobba med den aeroba kapaciteten.

När vi jobbar med den aeroba kapaciteten förbättrar vi bland annat:

- Kroppens förmåga att transportera syre.
- Kroppens förmåga att återhämta sig.

Här är planen att man är ute och springer/joggar i minst 35 minuter eller mer. Ni behöver inte hålla ett särskilt högt tempo. Tänk att ni ska kunna hålla detta tempo som om ni skulle springa en hel mil vilket ni kommer klara utan problem när sommaren är slut.

#### FÖRSLAG 2- NORSKA INTERVALLER

Det andra förslaget är ett intervallpass kallat "norska intervaller". Ni känner igen passet från tidigare fysträningar i odlarspåret på 900m banan

Här kommer vi att springa under 4 minuter (ex, på löparbanan eller i ett spår) med en så hög intensitet som möjligt. Springer man på en löparbana kan man sikta på att komma allt i från 700-1200 meter per 4 min.

Efter 4 minuters intervallen kommer du att vila i 3 minuter för att kunna återhämta dig så mycket som möjligt för att sedan upprepa detta 3 gånger till. Försök att gå under vilan.

Passet är alltså 4 x 4 min löpning med 3 min intervall-vila.

#### Förslag 3 – KORTARE INTERVALLER

Det tredje förslaget är "stegen".

Här blir det mer fokus på snabbhet. Viktigt är att ni värmer upp!

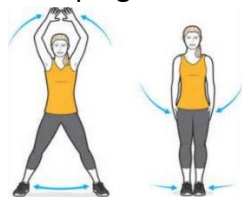
600m+400+200+100+100+200+400+600m med vila ca hälften att tiden från föregående distans vila mellan varje intervall.

Varje intervall skall kännas ordentligt!

**Uppvärmningsschema vid löppass 2 och 3 och styrkepass. Tidsåtgång ca 10 min**

Löpning lugnt 6-7 min med hastighetsökningar (fartlek) avsluta med 3 st löpningar (1 på 80% - 1 på 90% - 1 på 100% över ca 20m.

"Jumping Jacks" 30 sek. (Se nedan)



Stretching görs i direkt anslutning till när löpningen är avslutad (Se nedan):



Stretching utförs med full koncentration. Varje övning görs med stor noggrannhet i 30 sekunder. Om ni ändå gör det, se till att göra det ordentligt.

Se även stunden för stretching som er mentala förberedelse, antingen för träning och-/eller match. Komplettera gärna med egna övningar anpassade för just er! Det kan vara från sjukgymnast eller något ni känner behövs utöver förslagen.

### **Styrka samt snabbhet (ingen utrustning behövs):**

Nedanstående övningar genomförs som ett eller delat pass.

#### **Överkropp**

2 x 60 sekunder Armhävningar. Gå ner och gör armhävningar på knä när ni inte orkar mer på fötterna.

2 X 60 sekunder "Flies" (Stående med raka ben, lätt framåtlutad, raka armar ut från kroppen. Se till att klämma ihop skulderbladen och att handflatorna möter varandra lätt framför er. (Denna övning har vi kört på fysen tidigare) Skall kännas i baksida axel samt skulderblad.

2 X 60 sekunder rygglyft liggandes på mage. Armarna rakt fram, blicken i marken. Lyft armar och ben så långt ni klarar. Justera hastigheten i rörelsen beroende på hur mycket ni orkar.

2 X 60 sekunder fällkniven. Ligg på rygg med armarna raklånga över huvudet. Tryck ner svanken i marken samtidigt som du för höger arm mot vänster fot som en fällkniv. Sedan byter du och kör vänster arm till höger fot eller om du kör samma genom hela intervallen.

2 X 60 sekunder sidplanka. Antingen står man på fötterna eller knä. Se till att skjut fram höften i övningen och byt sida från intervall till intervall alternativt efter halva intervallen.

#### **Ben och snabbhet**

5 X 10 st av Knäböj. Avsluta med 3st maximala upphopp och en sprint i max ca 10-15m.

4 X 5 st jämfotahopp (Samma utgångspunkt som fystestet) Maximalt frånskjut. Använd armarna! Vila ca 1min mellan varje set.

4 X 10 (5st/ben) Skridskohopp. Inled med att komma ner i sittet.

Tryck på i hoppet så mycket du kan så länge du klarar av att landa med kontroll.

Tänk på att knät skall "nä" över foten och en rak hållning i ryggen så du inte faller för mycket framåt.

Se till att spänna bålen under hoppet för att inte rotera för mycket i överkropp eller axlar.

Gör 5 hopp per ben innan du vilar 1-2 min.

**Hör av er vid eventuella frågor/Per-Johan**