



ESKILSTUNA

FYSPROGRAM FÖR Junior (sommar)

Inledning och syfte

Under sommaren så skall fokus ligga på bygga upp styrka i muskulatur och centrala funktioner samt lägga grund för att kunna återhämta frånskador, samt förebygga skador. Några av defysiska grundegenskaperna som behövs hos en hockeyspelare är:

- Styrka
- Uthållighet
- Snabbhet

Detta fysprogram är uppbyggt efter just dessa egenskaper. Tanken med programmet är du ska få jobba med dessa i detta program under sommaren.

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 minst en dag emellan. Speciellt viktigt inledningsvis på denna träningsfas.

Detta fysprogram innehåller:

- En uppvärmning som genomförs inför passet
- 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

2st Kondition(vissa med inslag av snabbhet)

2-3st Styrkepass (kombinerat 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 40 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".

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 intervall kommer du att vila i 2 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 2 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!

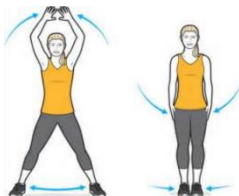
600m+400+200+100+100+200+400+600m med vila ca hälften av tiden från föregående distans vila mellan varje intervall.

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" 30sek. (Se nedan)



Stretching görs i direkt anslutning till när löpningen är avslutad. Skapa goda rutiner(Se förslag 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. **Kompletera gärna med egna övningar anpassade för just er!** Det kan vara från sjukgymnast eller något ni känner behövs utöver förslagen.

Styrka samt snabbhet:

Nedanstående övningar genomförs som ett eller delat pass.

Gympass: "Ben och mage" (2ggr/v)

- Marklyft 5x10
- Benböj med stång och ett ben på bänk 5x10. Tänk på hållning! Alternativt hoppa över en liten vikt i sidled utan stång.
- Rumplyft på ett ben. Ju längre bort du sätter foten desto tyngre blir det! 4X12
- Tåhävning med stång. Fötterna i olika vinklar. Hitta gärna en liten kant. 4X10
- Sidplanka med benuppdrag som möter armbåge 3x8/sida
- Fällkniven. Tryck ner ryggen ordentligt mot underlaget! 3xMax
- Rygglyft i ställning 4x10 med vikt. Utan vikt 3xMax
- RÖRLIGHET!!!

Gympass: "Överkropp" (2ggr/v)

- Bröstdcurls 5x8
- Axelcurls 5x10
- Drag i maskin 5x8
Framifrån(smala)
Snett uppifrån (Axelbrett)
- Sidplanka med benuppdrag som möter armbåge 3x8/sida
- Fällkniven. Tryck ner ryggen ordentligt mot underlaget! 3xMax
- Rygglyft med eller utan vikt 5x10
- RÖRLIGHET!!!!

Ben och snabbhet(from träningsvecka 3)

1. Uppvärmning
2. 5X 5 maximala upphopp och en sprint i max ca 10-15m.
3. 5 X 5st jämfotahopp (Samma utgångspunkt som fystestet) Maximalt frånskjut.
Använd armarna! Vila ca 1min mellan varje set.
4. 5 X 10 (5st/ben)Skridskohopp med uppdrag mot magen på det ben du landar på.
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 "nå" 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 min.

Hör av er vid eventuella frågor/Per-Johan