

# LINDEN HOCKEY A-POJK

Nedan följer två typer av träningsprogram, ett för gym samt ett för hemmaträning.

Försök att få till träning 3-5 gånger/vecka.

Vi ser gärna att grabbarna laddar ner Styrkelabbets app(StrengthLog) och skapar dessa träningspass i appen. Då kommer de kunna registrera antal sets, repitioner samt vikt. De kan även följa och se framstegen de gör samt att appen skapar en träningslogg/träningsdagbok automatiskt. De kan i appen titta på instruktioner samt se vilka muskelgrupper som tränas. Passet kan enkelt kopieras till nästa tillfälle i appen.

<https://www.styrkelabbet.se/app/>

Hinner man inte få till dessa pass så är traditionell löpning, löpning i backe och cykel att föredra. Vi kommer efter sommaren att genomföra samma tester som under vecka 26 för att se grabbarnas utveckling.

SOMMARTRÄNING

GYM	SETS	REPS.	VIKT
UPPVÄRMNING 10 MIN CYKEL			
BOX JUMPS	3	6	KROPPSVIKT
SKATER JUMPS	3	6-8	KROPPSVIKT
SKATER JUMP+SPRINT 10 M	3	6	KROPPSVIKT
SITT PÅ BOX, 1 BEN	2	6/BEN	KROPPSVIKT
CYKEL, 20 SEK MAX/40 LUGNT	1	13-15 MIN	
BULGARIAN SPLIT SQUATS	3	10/BEN	VIKT
KNÄBÖJ	3	6-8	VIKT
CHINS/CHINS MED GUMMIBAND/LATSDRAG	3	MAX	KV/VIKT
BÄNKPRESS	3	6-8	VIKT
PLANKA/SNED PLANKA	3	60 SEK	
RUSSIAN TWIST	3	12-15/SIDA	VIKT
RÖRLIGHET/STRETCH			

HEMMATRÄNING	SETS	REPS.	VIKT
UPPVÄRMNING 10 MIN	3	8	KROPPSVIKT
BOX JUMPS/UPPHOPP	3	6	KROPPSVIKT
SKATER JUMPS	3	6	KROPPSVIKT
SKATER JUMP+SPRINT 10 M	3	6	KROPPSVIKT
SITT PÅ STOL, 1 BEN	2	6/BEN	KROPPSVIKT
CYKEL/LÖPNING, 20 SEK MAX/40 LUGNT	1	13-15 MIN	KROPPSVIKT
BULGARIAN SPLIT SQUATS	3	10/BEN	VALFRI VIKT
UTFALLSSTEG	3	15/BEN	VALFRI VIKT
STRIKTA ARMHÄVNINGAR	3	MAX	
PLANKA/SNED PLANKA	3	60	
RUSSIAN TWIST	3	12-15/SIDA	VALFRI VIKT
RÖRLIGHET/STRETCH			

2024