

Träningsmall för semestern 2020

Vi kommer i år ge alla spelare eget ansvar för att sköta försäsongsträningen under semesterveckorna 28, 29, 30 och 31.

Men för att vara till stöd och hjälpa alla på rätt väg kommer vi i det här häftet skicka med några färdiga träningsprogram som man enkelt ska kunna följa för en så högkvalitativ träning som möjligt. Växla mellan kondition och styrka så att ni inte kör likadana pass två dagar i rad. Lägg mest energi på att förbättra er kondition.

Poängjakten

Vi kommer att komma köra "Poängjakten", ett poängsystem där man ska samla ihop så många poäng som möjligt och poängen får man när man utför olika fysiska aktiviteter. De aktiviteter som är mest "kopplade" till hockey kommer att generera fler poäng.

Enda skillnaden mellan förra årets poängjakt och årets är att vi vill att alla ska lämna in sina träningsdagböcker efter semestern. Klipp ut den och lämna in den någon gång under v.33.

Det är ingen tävling i vem som skrapar ihop flest poäng utan ett hjälpmedel för att se om man ligger på "rätt" träningsnivå.

Ett tips är att träna tillsammans med någon annan, det blir enklare att motivera sig till att göra ett bra jobb samtidigt som man har någon att tävla med och mot.

Var ärliga och noggranna med er träning, resultaten av ett hårt arbete kommer synas både på testerna och på isen i vinter! Om du skriver i något du inte har gjort lurar du bara dig själv.

Målsättningen är att i snitt samla ihop 20 poäng varje vecka.

Poängräkning:

Namn	V.29	V.30	V.31	V.32
	Aktivitet. Tid. Med vem/ Vilka?	Aktivitet. Tid. Med vem/ Vilka?	Aktivitet. Tid. Med vem/ Vilka?	Aktivitet. Tid. Med vem/ Vilka?
Måndag				
Tisdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lördag				
Söndag				
Total poäng				

Kondition (enligt program)

6 poäng

Styrkepass (enligt program eller eget pass)

5 poäng

Inlines/landhockey

4 poäng/timma

Skotträning/teknikträning

3 poäng/timma

Hopp (enligt program)

2 poäng

Snabbhet (enligt program)

2 poäng

Bollspel (Tennis, Beachvolley, fotboll, strandfotboll m.m)

2 poäng/timma

Fotbollsträning/match

3 poäng

Åka cross

3 poäng/timma

Löpning, distans

2 poäng/1,5 km

Cykling

3 poäng/ mil

Simning

1 poäng/150 meter

Pulshöjande promenad

3 poäng/timma

18 hål golf

2 poäng

Träningsprogram

Styrkeprogram

ALLTID ordentlig uppvärmning 5-10 min (löpning/cykling/inlines + eventuell stretching.)

Styrkeprogram 1

- | | | |
|----------------------|---------------|-----------------------------|
| • Djupa benböj | 3x15 reps | |
| • Rakt utfallssteg | 3x10 reps/ben | Långa kliv |
| • Utfallssteg sidled | 3x10 reps/ben | Långa kliv |
| • Armhävningar | 4x10 reps | Djupa, som på testerna |
| • Rygglyft | 4x25 reps | |
| • Skridskohopp | 4x15/ben | Hitta balansen i varje hopp |
| • Burpees | 3x10 reps | Hoppa högt |
| • Höftlyft | 3x10/ben | Sakta med kontroll |
| • Pinnmage | 4x12 reps | |
| • Roterande crunches | 4x15/sida | |
| • Draken | 3x6 reps | |
| • Crunches | 4x15 reps | |

Styrkeprogram 2

- | | | |
|---|-----------------|------------------------------|
| • Utfallssteg | 4x10 reps/ben | Långa kliv |
| • Jumpsquats (Benböj+explosiva upphopp) | 4x10 reps | Hoppa högt |
| • Draken | 3x6 reps/ben | Stå på ett ben hela tiden. |
| • Crunches raka | 4x20 | |
| • Tåhävningar | 4x8/ben | Från liten höjd, ca 20-40 cm |
| • "Kissande hunden" | 3x8/ben och arm | Sakta med kontroll |
| • Roterande crunches | 4x15/sida | |
| • 10-metersrusher | 10 st | Vila i sek = aktivitetx10 |
| • 20-metersrusher | 10 st | Vila i sek = aktivitetx10 |
| • 30-metersrusher | 10 st | Vila i sek = aktivitetx10 |
| • Pinnmage | 3x12 reps | |
| • Burpees | 3x12 reps | |
| • Rygglyft | 4x20 reps | |

Styrkeprogram 3

- | | |
|----------------------|---------------|
| • Utfallssteg framåt | 3x10 reps/ben |
| • Djupa benböj | 3x15 reps |
| • Sit-ups | 4x15 reps |
| • Pinnmage | 3x12 reps |
| • Skridskohopp | 4x15/ben |
| • Armhävningar | 3x12 reps |
| • Utfallssteg sidled | 3x10/ben |
| • Burpees | 3x12 reps |
| • Draken | 3x6/ben |
| • Höftlyft | 3x10/ben |
| • Roterande crunches | 4x15 reps |
| • Plankan | 3x1 minut |

Fysprogram för målvakter

Som målvakt skiljer sig försäsongsträningen en del från utespelarnas men även den är lika viktig. Över lag som målvakt är det viktigt att man är stark i bålen, snabb i fötterna samt ha en bra rörlighet och kroppskontroll. Därför har målvakterna fått egna fysprogram att köra, men när ni ska träna kondition fungerar samma program som utspelare utmärkt.

Program 1

- Uppvärmning 10-15min Jogging/cykling
- Dynamiska rörlighetsprogrammet 10 reps/ben/övning
- Rygglyft 3x25reps
- Höftlyft 3x10/ben
- Skridskohopp 3x10/ben Hitta balansen, blicken framåt
- Utfallssteg sidled 3x10/ben
- Fällkniven 4x10 reps
- Plankan 4x1 minut
- Roterande crunches 4x15 reps
- Snabba fötter, symaskinen 6x30 sekunder
- Snabba fötter, Stora plusset 10 gånger 5 däck, framåt, bakåt, sidled.
5 meters mellanrum mellan däcken.
- Ordentlig stretchning 5-10 min

Program 2

- Uppvärmning 10-15 min Jogging/cykling
- Dynamiska rörlighetsprogrammet 10 reps/ben/övning
- Rygglyft 3x25 reps
- Crunches 4x15 reps
- Höftlyft 3x10/ben
- "kissande hunden" 3x10/ben sträck ut ordentligt
- Sit-ups 3x25
- Djupa knäböj 3x12
- Pinnmage 3x12
- Lilla plusset 10 gånger 5 däck, 2.5 meters mellanrum
Framåt, bakåt, sidled.
- Rusher. 10, 20 och 30 meter. 10 reps/varje Vila mycket mellan varje rush
- Ordentlig stretchning 5-10 min

Hopp- och spänstprogram:

- Skridskohopp 3x15 reps/ben
- Jumpsquats 4x10 reps Benböj+ högt explosivt upphopp
- Grodhopp 4x15 meter
- Burpees 4x10 reps
- Snabbafötter 6x20 sekunder maxfart
- Raka situps 3x15 reps
- Indianhopp 4x20 meter
- Löpning med höga knän 4x20 meter maxfart
- Nerjogging 10 minuter väldigt lugnt tempo

Snabbhetsprogram:

- Snabba fötter 4x20 sekunder På ställe
- Snabba fötter sidled 4x20 sekunder/sida På en linje 10-15 meter
- 100-metersrusher 6 stycken Maxfart, 1 minut vila emellan varje
- 50-metersrusher 4 stycken Maxfart, 45 sek-1 minut vila emellan varje
- 20-metersrusher 10 stycken Maxfart, 30-45 sek vila emellan varje
- 10-metersrusher 15 stycken maxfart, 15-30 sek vila emellan varje
- Raka situps 5x10 reps
- Plankan 4x1 minut
- Nerjogging 10 minuter väldigt lugnt tempo

Viktigt att tänka på när man tränar snabbhet med hjälp av rusher över 50 meter är att man låter benen vila helt mellan repetitionerna för att få ut så mycket som möjligt av träningen. Jobba så att du får 10x mer vila än aktivitet, en maxrush på 10 sekunder kräver alltså 100 sekunders vila. Ett tips för att göra träningen mer effektiv är att köra till exempel situps/plankan mellan rusherna.

Konditionsprogram

HIIT (Högintensiv intervallträning):

4 minuter hårt jobb + 2 minuter vila x 6 = 24 min hårt jobb, 12 min vila. Totalt 36 minuter.

Under intervallerna ska din puls nästan vara uppe i maxpuls. 90% av max är rekommenderat. Du ska ej få mjölksyra, om du får det bör du reglera ditt tempo.

(löpning eller konditionsmaskin)

70/30:

70 sek hårt jobb + 30 sekunder vila x 9.

Intervallerna körs i tre set med 3 minuters vila emellan varje set, alltså:

70 jobb

30 vila

70 jobb

30 vila

70 jobb

30 sekunder + 3 minuter vila x3

Långdistans:

Vanlig jogging, minst fem kilometer och uppåt. Försök att sporra dig själv till att inte stanna under rundans gång. Alla kan springa men spärrarna sitter oftast i huvudet. Känslan efter en joggingrunda är oslagbar.

Försök att jogga i 5-minuterstempo eller snabbare, dvs. 5 minuter per kilometer.

För att hålla koll på ditt tempo och dina löprundor kan ni ladda ner appen "Runkeeper" på era telefoner, starta appen, plugga in hörlurarna i öronen så kommer ni få direkt feedback hur ni ligger till under löpturens gång.

Intervall "3-minuters":

Håll hög jämn fart i alla intervaller, alltså högre tempo än när du kör långdistanslöpning. 3 min aktivitet, 1 minut vila x8-10.

Intervall "pyramiden":

Håll hög jämn fart i alla intervaller, alltså högre tempo än när du kör långdistanslöpning.

15 sek jobb – 15 sek vila

30 sek jobb – 30 sek vila

1 min jobb – 30 sek vila

2 min jobb – 30 sek vila

3 min jobb – 45 sek vila

4 min jobb – 1 min vila

3 min jobb – 45 sek vila

2 min jobb – 30 sek vila

1 min jobb – 30 sek vila

30 sek jobb – 30 sek vila

15 sek jobb – slut

Tabata:

Korta och högintensiva maxfartsintervaller. 20 sek aktivitet, 10 sek vila x4.

Löpning, cykling eller andra konditionsmaskiner.

Teknikträning:

Använd gärna skottrampen och övriga ytor på Movalla för skott- och teknikträning. Ta hjälp av er fantasi och försök komma på egna övningar. Några tips för effektivare träning och ökad svårighet är att fylla klubban ni använder med vatten/sand för att öka klubbans vikt.

När ni tränar handledsskott så tänk på att dra pucken inåt mot kroppen för att maximera klubbans svikt i både skaft och blad.

Variera era skott, högt, lågt, slagskott, handledsskott, dragskott, backhand osv. Häng gärna måltavlor i målet för att öka svårigheten och ge er själva poäng och en klapp på axeln när ni träffar.

”Positionsanpassa” era skott, om du spelar högerforward träna då gärna på att skjuta vinkelskott från höger, samma sak om du spelar på vänsterkanten. Är du back så är ett bra tips att skjuta ganska långt ifrån målet då backarna inte lika ofta kommer långt ner i skottet i matchsituation och får ett skottläge.

När ni tränar teknik med klubba och teknikkula/green biscuit eller puck gäller det även här att variera övningarna. Lagg ut handskena med jämnt mellanrum och kör ”åttan” runt dem. Dribbla nära era fötter, långt ifrån fötterna, på båda sidorna om benen, korta dragningar, långa dragningar, mellan benen, snabba dragningar, långsamma dragningar med mera. Låt fantasin flöda. Tänk på att hela tiden stå i lätt drivställning, för att göra det mer likt hockeysits.

Klubborna ni använder för teknik- och skotträning bör varken vara för långa eller för korta.

Lycka till och kör hårt!

Tänk på att när inte du tränar, så tränar någon annan för att bli bättre än dig!