

Träningslära

Som utlovat så kommer lite mer information kring löpteknik, rörelseträning och kost. Informationen kommer från lite olika kanaler såsom ishockeyförbundet som har ett bra och lättförståeligt sätt att förmedla information och kunskap.

Avslutningsvis - Håll igång rörelsen och ha skoj!

LÖPTEKNIK

Följ länken för att se ett klipp om löpteknik

<https://www.youtube.com/watch?v=kGESn8ArrU&list=PLbJ2EFSnwpxiF9nhv4xGxrFPULRUBBBzz&index=3&t=0s>

RÖRELSETRÄNING

Följ länken för att komma till fotbollsförbundets sida för information kring olika övningar för knä och bål.

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>

KOST

Följ länken för att komma till ishockeyförbundets sida för information kring kost.

<https://www.swehockey.se/tranare/Utveckling/Hockeyfys/Kost/>

Länken nedan har bra information för tjejer som tränar vad gäller kosten.

https://www.swehockey.se/globalassets/svenska-ishockeyforbundet/design2020/bilder_dokument/tranare/ladda-ned/axa_-_hockeytjej.pdf

STYRKETRÄNING, FYSTESTER OCH RÖRLIGHET

Även här hittar vi bra information från ishockeyförbundet.

https://www.swehockey.se/globalassets/svenska-ishockeyforbundet/design2020/bilder_dokument/tranare/ladda-ned/hockeyatl_lagupplost.pdf

Kör hårt och ha skoj! :)