

Träningsschema för J18 under Corona-uppehåll

3 veckor är tyvärr en lång tid under säsong. Då vi inte kan köra på is så jobbar vi med fysen, vi blir ännu starkare och snabbare!

Vill poängtera hur viktigt det är att ni håller igång med träningen under denna tid!

Detta träningschema är baserat på 3 pass per vecka, 1 pass som fokuserar på uthållighet och 2 pass som fokuserar på styrka och hockey-relaterade övningar som hjälper till med styrka, balans och snabbhet.

Passen är utformade så man kan utöva dem hemma eller på gymmet. Knappt några vikter behövs.

Utöver dessa pass är det ok att köra vanliga gympass. Fokusera då gärna på explosiva benövningar och övningar som tar stora muskelgrupper såsom marklyft och bänkpress.

Exempel på explosiv benövning är knäböj där man går sakta ner och trycker upp skivstången så fort man kan.

Varje övning finns på video så titta på den innan ni utför övningarna.

PASS 1. <https://vimeo.com/474541257>

- Rörelseövning enligt video. Höger fot utanför höger hand, se till att få ner armbågen i marken samt sträcka upp armen och vrida överkroppen ordentligt. Avsluta med att sträcka ut benet så rakt ni kan. Utförs 8 x på varje hand = totalt 16 st.
- Rörelseövning enligt video. Stå brett med fötterna, gå ner med rumpan långt ner och pressa ut med armbågarna innanför knäna, håll kvar pressen i 5 sekunder och slappna av. Upprepa detta 10 gånger. Bra övning för lumske och höft.
- Rörelseövning enligt video, Ligg på mage, sätt händerna i sida och pressa upp överkroppen på raka armar. Se till att pressa ned höften i marken. Upprepa 8 gånger, därefter håll kvar händerna på samma ställe och pressa rumpan mot hälarna. Upprepa 8 ggr.
- 5 st utfall med ben upphöjt avsluta med 3 upphopp, 3 set på varje ben.
- Utfall med ben upphöjt – med hopp. 5 rep på varje ben, 3 set.
- Armhävningar med händerna i olika positioner. 7 reps, 4 set.
- Utfall från höjd. Se till att bromsa musklerna direkt, explodera in i ett upphopp och landa precis innan 90 grader. 8 rep, 3 set.
- Armhävningar brett till smalt, 3 set.

- Sprintsteg på ett ben. Lyft upp benen ordentligt, gå kontrollerat bakåt och explodera fram med benet. Se till att böja det ben ni står på när ni går bak och explodera upp när ni tar fram benet i luften. 5 rep på varje ben, 3 set.
- Avsluta med sprintar, ca 15-20 meter långa. Starta i de olika positioner som videon visar. 10 st sprintar.

SE VIDEO FÖR SPRINTSTARTER <https://vimeo.com/474549228>

PASS 2

Intervaller. Utförs på plant underlag eller ännu hellre i uppförsbacke.

Vecka 1 Springa maxfart i 10 sek, vila 20 sek. x 20

Vecka 2 Springa maxfart i 15 sek, vila i 20 sek. x 20

Vecka 3 Springa maxfart i 15 sek, vila i 15 sek. x 20

Se till att värma upp innan med jogg, så kroppen är varm och man får ett lättare flås.

Utan uppvärmning presterar man sämre samt att man ökar skaderisken.

Passet tar ca 25 minuter att genomföra.

PASS 3. <https://vimeo.com/474549990>

- Fällkniven, inga händer under kroppen, för större utmaning, vänd handflatorna upp mot himlen. 12 reps, 3 set.
- Enligt video, ta ordentligt med sats neråt, se till att få med armarna, bromsa kontrollerat med benen. 8 ggr på varje fot fram. = tot 16 st.
- Som innan men avsluta med hopp och landa jämfota. 8 ggr på varje fot fram.
- **UTMANING!** Som innan men hoppa upp och ta ett löpsteg i luften för att sedan landa som övningen innan.
- Väderkvarnen. Som fällkniven fast benen faller kontrollerat från sida till sida. 12 reps, 3 set.
- Sprinthopp. Stå bredbent, ner med rumpan och hoppa korta hopp med fötterna ut och in. 20 sek x 3. (Lägg telefonen framför med tidtagarur).
- Skridskohopp explosivt åt en sida i taget. Börja med ett kort hopp åt sidan för att direkt explodera i ett skridskohopp åt sidan. 8 st på varje ben, 3 set.

- Övning för baksida axlar och rygg, utför denna med hockeyklubba om ni inte har en pinne som på videon. Börja med händerna i marken, lyft rakt upp sen rakt bak så nära kroppen som möjligt. Håll kvar längst ned i ett par sekunder. 10 reps, 3 set.
- Avsluta med sprintar, ca 15-20 meter långa. Starta i de olika positioner som videon visar. 10 st sprintar.

SE VIDEO FÖR SPRINTSTARTER <https://vimeo.com/474549228>

Vid frågor, dra ett sms eller ring mig på 0735144140

Kör hårt, kom ihåg att ni är grymma!

//Marcus