

Strömsbro IF J18

Träningsprogram snabbhet & spänst

**Pass 1:**

Uppvärmning bestående av 15 min löpning i lugnt tempo samt rörlighet med pinne/hockeyklubba, 3 st övningar.

* Komplett rörlighet 3 x 8
* Liggandes 3 x 8 på varje ben
* Överkropp 3 x 8 på varje arm

Passet består av snabbhetsstege som skall utföras i högt tempo med ca 30 - 60 sekunders vila mellan varje set. Vi utför varje övning 3 set innan vi byter övning. OBS! Viktigt att vila mellan varje set då snabbhetsträning inte skall utföras med trötta muskler.

Stegen består av

* 1 fot i varje
* 2 fötter i varje (framåt)
* Översteg
* 2 fötter i varje (sidled)
* Skidåkaren
* Höftvridning
* Jumping jacks
* Baklänges med 1 fot i varje

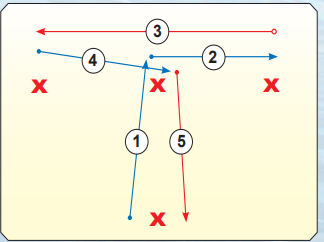
Avsluta passet med att stretcha benens olika delar ordentligt.

**Pass 2:**

Uppvärmning bestående av 15 min löpning i lugnt tempo samt rörlighet med pinne/hockeyklubba, 3 st övningar.

* Komplett rörlighet 3 x 8
* Liggandes 3 x 8 på varje ben
* Överkropp 3 x 8 på varje arm

Passet består av riktningsförändringar, kondition samt snabba fötter. Lägg ut koner eller liknande som bilden nedan.



Detta skall utföras 5 repetitioner med ca 15 sekunders vila mellan varje repetition. Vi gör detta 3 set med en vila på 5 minuter mellan varje set.

Vila 5 - 8 min.

Hopprep utförs 100 repetitioner, 3 min vila mellan varje set och totalt 3 set.

Vila 5 – 8 min.

Avsluta med snabba fötter på ex bildäck. Arbeta 10 repetitioner på varje ben med 3 min vila mellan varje set och totalt 3 set.

Avsluta passet med att stretcha benens olika delar ordentligt.

**Spänst:**

* Jämfotahopp framåt 20 st
* Enbenshopp framåt 30 st per ben
* Enbenshopp med ett mellanhopp 20 st per ben
* Enbenshopp med två mellanhopp 10 st per ben
* Skridskohopp 20 st
* Spänsthopp (korta) 20 st
* Bänkhopp 20 st
* Enbenshopp på bänk 10 st per ben

Många av dessa övningar kan genomföras i backe för högre belastning.