

# SAMMANSTÄLLNING EGEN TRÄNING - TIK 04

*(utanför organiserat pass, hemma eller på annan lämplig plats... gör rutin av detta så ser du snabbt tydliga förbättringar!!!)*



Lämnas till tränare på pass snarast efter avslutad 10-veckorsperiod

SPELARE: \_\_\_\_\_

Veckoperiod (V.xx - xx): \_\_\_\_\_

SKOTT (antal st)	Vecka:	Vecka:	Vecka:	Vecka:	Vecka:	Vecka:	Vecka:	Vecka:	Vecka:	Vecka:	TOTALT:
Slagga											
Handledare											
Dragare											
Backhand											
<b>TOTAL:</b>											

\* **Utrustning:** träningsskor, hockeyhandskar, klubba i rätt längd utan skridskor, puckar, skottplatta (ex: plyfa, plast...), målbur (snickrad eller köpt)

\* **Tips:** skottavstånd 6-10 meter, fångsnät bakom mål, sätt upp vattenfyllda petflaskor i snören från ribba och/eller använd skynke med skotthål tävla med kompis, syskon, förälder/anhörig eller med dig själv genom att räkna poäng och sätta egna mål med träningen... **värm upp!!**

FYS (antal min.)	Vecka:	Vecka:	Vecka:	Vecka:	Vecka:	Vecka:	Vecka:	Vecka:	Vecka:	Vecka:	TOTALT:
Teknik (kula/puck)											
Styrka											
Spänst											
Kondition											
<b>TOTAL:</b>											

\* **Utrustning:** träningsskor, hockeyhandskar, klubba i rätt längd utan skridskor, kula/boll/puck, teknikplatta/matta (inne/ute)

\* **Tips:** i kondition räknas annan idrott/andra fysiska aktiviteter, använd moment vi gått igenom på off-ice, lek & tävla, var kreativ ;-)  
**värm upp!!**