

Träningsprogram sommarträning 2023

Under lågsäsongstiden i innebandyn så önskar vi ledare att ni underhåller och förstärker er fysiska kapacitet så att ni har bästa möjliga förutsättningar att lyckas så bra som möjligt och att ni undviker skador så långt som möjligt.

Det är 3 träningspass i veckan, ett styrke/rörlighets pass, ett intervallpass och ett konditionspass varje pass tar ca 45 till 60 minuter inklusive uppvärmning och stretching.

Ni får ett detaljerat program per pass sedan är det ett gemensamt program för uppvärmning/nerjogging och stretch.

Målet med löpträningen är att ni alla ska köra 30 minuter löpning i ett tempo som blir högre och högre för varje vecka. Det viktiga är att ni håller ut i minst 30 minuter. I början av sommaren kanske ni behöver gå någon minut ibland men i slutet av sommaren ska ni kunna köra i 30 minuter och ska känna att ni har tagit ut er.

Målet med explosivitetsträningen är att ni ska få en ökad snabbhet i er innebandy så att ni kan ta de extra stegen i kampen om bollen både i anfall och försvarsspelet som gör att ni kommer först på bollen i alla lägen.

Målet med styrketräningen är att ni ska bygga muskler på rätt ställe för innebandyspelare. Det gör så att vi undviker skador och att vi kan spela en fysisk innebandy där vi kommer ut med bollen ur alla situationer. Målet med rörligheten är också att ni ska få en bättre kontroll på kroppen samt bli en mer smidig spelare och undvika skador.

Gå gärna ihop och kör några pass tillsammans i grupper så att ni kan sporra och inspirera varandra.

Ha en riktigt trevlig sommar.

Ledarna