



Fysträningsprogram ESK J18 2024/25

Inom Enköpings SK Hockey värdesätter vi vikten av en god fysik.

Genom att vara bra tränad skapar man goda förutsättningar att prestera på isen, förebygga skador och sjukdomar samt läger grunden för en lång och framgångsrik hockeykarriär. Vi vill att fysen ska vara en naturlig del av din träning och tillsammans med isträningarna ge dig chansen att vara med och tävla på högsta nivå i din årskull.

ESK:s ambition är att vara ett av det bäst tränade j18 lagen i serien och fysträningen är ett viktigt inslag på våra träningar. För att mäta spelarens fysiska status använder vi oss av olika tester som är kopplade till de strävansmål individen bör uppnå för att vara med och tävla på j18 nivå.

Vi har valt att använda oss av begreppet strävansmål som innebär att det är individens inre drivkraft och mål som ligger till grund för vilken fysisk status man strävar efter.

Vi vill att du som representerar Enköping SK Hockey strävar mot en hög fysisk status och har höga ambitioner med din ishockey.

Fysiska tester:

Coopertest (3000 m.) Strävansmål: Utmärkt: 11:14 Bra: 11:15-11:44 Godkänt: 11:45-13:00

Stående längd Strävansmål: Utmärkt: 2,30 m Bra: 2,15-2,29 m Godkänt: 1,95-2,14 m

Chins Strävansmål: Utmärkt: 10+ Bra: 7-9 Godkänt: 5-6

Dips Strävansmål: Utmärkt: 15+ Bra: 9-11 Godkänt: 6-8



Konditionsträning:

Engelsk mil på världsrekordtid: 1600m

Bana på 200 m x 8. Varje varv på 28 sek. 90 sek. vila mellan varje intervall.

Stegen: 1100m

10m 20m 30m 40m 50m 60m 70m 80m 90m 100m. X 2

Max löpning. Gå tillbaka till utgångsläge.

Hundringen:

Total arbetstid 70 sek./ repetition.

Spring 100 m. 90% av maxlöpning, använd resterande tid till aktiv vila genom att jogga tillbaka till startpunkten. När 70 sek. har gått startar nästa repetition.

Upprepa 30 gånger. 3 min. vila efter 15 repetitioner.

SIT: (använd intervalltimer i telefon)

Max löpning 40 sek. vila 40 sek. X 4

Vila 80 sek.

Max löpning 40 sek. vila 40 sek. X 4

Vila 80 sek.

Max löpning 40 sek. vila 40 sek. X 4

Vila 80 sek.

Max löpning 40 sek. vila 40 sek. X 4

Vila 80 sek.

SIT matchsimulering: (använd intervalltimer i telefon)

80 % löpning 70 sek vila 20sek x8

Vila 5 min

80 % löpning 70 sek vila 20sek x8

Vila 5 min

80 % löpning 70 sek vila 20sek x8

Pepparrotten: 1435m

325 m x 1 set - 1:2 vilotid = 1 arb. 2 x vila

225 m x 2 set - 1:3 vilotid = 1 arb. 3 x vila

110 m x 6 set - 1:3 vilotid = 1 arb. 3 x vila



Ryssen: 1,26mil

1800m X 7 1:3 = 1 arb. x vila 3 minuter

JOJO´n: 540m

5m 10m 15m 20m 25m 30m X 4

Snabba fötter start och stopp kort vila mellan varje sträcka.

Start till 5m vänd tillbaka, start 10m och tillbaka osv.

Kåkemyhrs Dana:

Konrace 5-5-10-10-10 x3 vila 1min 3set

Starter 10-5-10 x3 vila 1 min 3set

Hockeyjump x10 x4 6x Jeffersson jump vila 1min 4 set

Stac Dana 25 m. 10x under 1 minut. Vila 2 min 3 set vila 5min. 2-3 set

Styrketräning:

Tänk på noggrannhet och teknik samt uppvärmning.

"Tänk på att tiden i gymmet inte ger resultat" - Det är vad du gör i gymmet som ger resultat



Pass 1

Bänkpress	1RM=1 repetition maxvikt
Stående rodd med skivstång	5x8 70% av 1RM
Chins	4x8
Stående militärpress	4x max antal
Drag till hakan	4x6
Bicepscurl med hantlar	4x8
Sit-ups (med viktskiva om man vill)	5x8 varje arm
Ryggresning	5x max
	3x15

Pass 2

Vindrutetorkare med skivstång (rotationsövning)	4x10
Benböj	5x8 65% av 1RM
Vadlyft med skivstång (tåhävning)	3x20
Enbensböj på balansplatta/balanskudde	3x5 varje ben
Dips	5x max antal
Sit-ups (med viktskiva om man vill)	5x max

Pass 3

Frivändning – benböj – press	3x6
Bänkpress	4x10 60% av 1RM
Marklyft	4x4 kroppsvikten
Chins	4x10
Ryggresning	3x15
Sit-ups (med viktskiva om man vill)	4x max

Pass 4

Frivändningar	5x5 60% 1RM
Benböj stången framför	4x6 65% 1RM
Utfall med viktskiva 10kg på raka armar	3x10 varje ben
Ryggresning	3x15
Plankan rak + sidor	1 minut x 2 varv



Pass 5

Tabata med 6-8 valfria övningar. Intervallstyrka där varje övning genomförs 20 sekunder med 10 sekunders vila mellan. 5ggr/station. Fokus på hög intensitet i genomförandet.

Spotify har flera alternativ på spellistor som styr tidsintervallen.

Exempel på övning:

Armhävningar

Upphopp (enkla/diagonala)

Mountain climber

Fällkniven

Squats

Skridskohopp

Ryggresning

Var noggranna med teknik och uppvärmning i alla styrkeövningar.

Avsluta varje pass med stretch/rörlighetsövning för att få ut maximalt av er träning.

Inom 10 min efter avslutat pass ska ni fylla på med energi. Ta med detta till passet!