**Information kring sommarträning för Valbo HC U15**

”*Medan flugorna sover bättrar spindeln på sitt nät*”

Nästan all träning är färskvara, därför är det viktig för din och för lagets skull men främst för din skull att du fortsätter att träna även under sommaruppehållet. Dels så slipper du börja om på nytt när träningen väl sätter igång igen och dels så fortsätter du att utveckla dina färdigheter under dessa veckor, dessutom så är all träning skadeförebyggande.

Alla kommer att få ta del av det sommarprogram som vi gjort, även de som har sommaruppehåll med annan idrott.

Fyspassen är utformade så det fungerar att genomföra dem hemma på egen hand men de kan med fördel genomföras med en kompis, lagkompis, familjemedlem, granne, ja du väljer. Det är bara att bestämma ”nu kör vi”!

Varje pass tar mellan 40-60 minuter. Kör passen i den ordning de står i. Det spelar ingen roll när på dygnet ni väljer att träna det viktigaste är att ni genomför träningen. Det är också helt valfritt att välja vilka dagar ni vill träna. Eget ansvar!

Gällande armhävningarna. Gå ner så pass djupt mot marken att bröstkorgen kan nudda en knytnäve som står på högkant, tänk dig en innebandyboll eller en något för stor tennisboll. Du ska vara rak i ryggen. Det är så vi kommer att räkna armhävningarna från och med nu vid eventuella tester.

Effekten av att göra rätt är vägvinnande i längden, inte mängden.

Angående snabbhets- och explosivitetspassen så är det väldigt viktigt att tiden för vilan hålls. Den här typen av träning ska inte var utmattande utan här är det viktigt att momenten utförs med utvilade muskler. Svettig och trött för stunden kommer man att bli men inte utmattad.

Att vara ordentligt uppvärmd är även det viktigt! Fullt frånskjut varje gång!

Fyspasset med löpning 5 km kan ersättas med cykling 5 km på träningscykel. Om du springer så ska du våga utmana dig själv att försöka hålla samma höga hastighet under hela sträckan. Lär känna dig själv, det kan ta ett lopp eller två.

Väljer du att cykla så ska du först testa dig fram så att du hittar rätt belastning, även här så ska du försöka hålla en jämn och hög hastighet under hela sträckan.

Träningen är ingen tävling mot någon annan än dig själv. Var ärlig, utmana dig själv, alla utvecklas i olika takt - tålamod. All träning bidrar till utveckling – ingen träning ger ingen utveckling.

”*Även en marsch på tusen mil börjar med ett steg*”

LYCKA TILL

**SOMMARFYS VALBO HC U15**

**Snabbhet/explosivitet**

**1:** uppvärmning 10 min. Lätt jogging innehållande höga knän, indianhopp, uppmjukning av muskler.

**2:** Löpning i max fart i 30 meter vila 1 min. 3 repetitioner.

VILA 2 minuter

**3:** grodhopp framåt utan stopp (utgångsläge 90 grader med benen), 5 hopp vila 1 minut. 3 repetitioner.

VILA 2 minuter

**4:** skridskohopp på stället med stopp, 5 gånger åt vänster + 5 gånger åt höger, vila 1 minut. 3 repetitioner.

**5:** nedvarvning 10 minuter. Lätt jogging, skaka loss, töj ut eventuell stelhet.

**Helkroppsträning.**

**1:** uppvärmning 10 minuter

**2:** plankan 1 minut, vila 1 minut . 4 repetitioner.

**3:** höftöppningar över ishockeyklubba (utgångsläge 90 grader med benen, ”häl mot häl” efter övergången, börjar du med vänster fot ska du gå tillbaka med höger fot först), 1 minut, vila 1 minut. 4 repetitioner.

**4:** burpee (två armhävningar sedan upphopp), 1 minut, vila 1 minut. 4 repetitioner.

**5:** liggande armrotation (ligg på mage lätt böjd uppåt, ha en tennisboll i händerna, låt den rotera framför ansiktet samt bakom ryggen. 1 minut, vila 1 minut. 4 repetitioner.

**6:** liggande benspark 1 minut, vila 1 minut. 4 repetitioner.

**7:** nedvarvning 10 minuter.

**Explosivitet**

**1:** uppvärmning 10 min.

**2:** skridskohopp utan stopp, framåt. 5 hopp åt vänster + 5 hopp åt höger, vila 1 minut. 3 repetitioner.

VILA 2 minuter.

**3:** armhävningar med explosivt frånskjut. 10-12 st, vila 1 minut. 3 repetitioner.

VILA 2 minuter.

**4:** explosiva upphopp på stället (utgångsläge 90 grader med benen), 8-10 stycken, vila 1 minut. 3 repetitioner.

**5:** nedvarvning 10 minuter.

**Löpning.**

**1:** uppvärmning 5 minuter.

**2:** löpning i 5 km, jämnt och högt tempo

**3:** armhävningar med frånskjut. 15 stycken, situps 15 stycken. Ingen vila. 4 repetitioner.

**4:** Nedvarvning, skaka loss, töj och stretcha belastade muskelgrupper.