**Namn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Instruktioner:**

Varje vecka skall minst 3, helst 4 pass genomföras.

Passen ska genomföras i den ordning de står men vilka dagar ni tränar får ni bestämma själva. Ex. körde man senast passet ”Helkroppssträning” skall nästa pass vara ”Explosivitet”.

Ange vilken dag ni körde, tex ”må”, var ni körde, tex ”Hemma” och ange även hur vädret var, tex ”ösregn”.

**Kom ihåg! Träning är ingen tävling mot någon annan än dig själv.**

**Var ärlig, utmana dig själv! Du kommer ha nytta av detta i vinter, laget kommer ha nytta av detta i vinter!**

**Lycka till och trevlig sommar!**



**Valbo HC**

**U15 Team 05**

**Sommarträning**

**2019-2020**

**Sommarschema**

**Vecka 27, 1/7 – 7/7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pass** | **Dag** | **Plats** | **Väder** |
| Snabbhet/explosivitet |  |  |  |
| Helkroppssträning |  |  |  |
| Explosivitet |  |  |  |
| Löpning |  |  |  |

**Vecka 28, 8/7 – 14/7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pass** | **Dag** | **Plats** | **Väder** |
| Snabbhet/explosivitet |  |  |  |
| Helkroppssträning |  |  |  |
| Explosivitet |  |  |  |
| Löpning |  |  |  |

**Vecka 29, 15/7 – 21/7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pass** | **Dag** | **Plats** | **Väder** |
| Snabbhet/explosivitet |  |  |  |
| Helkroppssträning |  |  |  |
| Explosivitet |  |  |  |
| Löpning |  |  |  |

**Vecka 30, 22/7 – 28/7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pass** | **Dag** | **Plats** | **Väder** |
| Snabbhet/explosivitet |  |  |  |
| Helkroppssträning |  |  |  |
| Explosivitet |  |  |  |
| Löpning |  |  |  |

**Vecka 31, 29/7 – 4/8**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Pass** | **Dag** | **Plats** | **Väder** |
| Snabbhet/explosivitet |  |  |  |
| Helkroppssträning |  |  |  |
| Explosivitet |  |  |  |
| Löpning |  |  |  |

**Vecka 32**

Gemensamma träningar. Fystester.

**Vecka 33**

Sommarhockeyskola Valbo HC