



# Försäsongsträning-23

Kontaktuppgifter:  
Functional PRE Training  
Helena Busch  
Telefon 073-5463972



P19-17



The image shows two scenes from an ice hockey practice. The top scene depicts a group of players in yellow jerseys huddled together on the ice. The jerseys feature the number '35', '14', '8', and '27', along with the name 'LUNDBERG' and 'LUNDBERG'. The bottom scene shows a group of players in yellow jerseys lined up in front of a goal. One player is crouching in front of the goal, and a goalie in a red and white uniform is visible. The background includes banners for 'Virserums Sparbank' and 'Hydro'.



# Försäsångsträning

## Individuell sommarträning

27-32	Ca 40- 60 min Ca 60 min Ca 30- 40 min Ca 40- 60 min Ca 60 min Ca 40-60 min	Pass 1 – intervallträning , rörlighetsträning. (konditionspass 7,8 eller 9). (Rörlighetspass 4). Pass 2- Styrkepass 5 Pass 3 – Explosiva hopp, fotarbete pass 3). Pass 4 – Intervallträning, rörlighetsträning. (konditionspass 7,8 eller 9). (Rörlighetspass 4). Pass 5 - Styrkepass 6 Pass 6 – Eget distanspass (pulszon 2-3). Konditionspass 10.
33-		<b>Gemensam träningsuppstart med laget</b> <b>Både barmark och på is</b>



## TRÄNING – Pass 3 (explosiva hopp, fotarbete.)

# Explosiva hopp, fotarbete

<b>Skridskohopp</b>	<b>3x 10-20</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BmSTC9GDYaw">https://www.youtube.com/watch?v=BmSTC9GDYaw</a> skridskohopp
<b>Jämfota sidhopp</b>	<b>3x10 (x2)</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mqdlv_kKURE">https://www.youtube.com/watch?v=mqdlv_kKURE</a> jämfota sidhopp
<b>Enbenssidhopp</b>	<b>3x10 (x2)</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3BB88VQo5Yg">https://www.youtube.com/watch?v=3BB88VQo5Yg</a> enbenssidhopp
<b>Enbenshopp över häck</b>	<b>3x10 (x2)</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0aUXsgTClx0">https://www.youtube.com/watch?v=0aUXsgTClx0</a> enbenshopp över häck
<b>Rumpkick</b>	<b>3x10 (x2)</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gwxmuwlg1gA&amp;list=TLPQMTEwNDIwMjZKE3wE1vf7g&amp;index=4">https://www.youtube.com/watch?v=gwxmuwlg1gA&amp;list=TLPQMTEwNDIwMjZKE3wE1vf7g&amp;index=4</a> rumpkick
<b>Horisontella steghopp</b>	<b>Serien x3</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7fX2I-wH8zE">https://www.youtube.com/watch?v=7fX2I-wH8zE</a> horisontella steghopp
<b>Explosiva hopp från knästående</b>	<b>Serien x5 (avstå om du inte fixar övningen)</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=sqFkL6_AqLY">https://www.youtube.com/watch?v=sqFkL6_AqLY</a> explosiva hopp från knästående
<b>Stegövningar med fotarbete</b>	<b>5 olika övningar i stege för fotarbete. Övning1 och 3 genomförs som en steglängd. Övning 2,4,5 genomförs på båda sidor</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=4taYjKlmihU">https://www.youtube.com/watch?v=4taYjKlmihU</a> stegövningar med fotarbete



# TRÄNING – Pass 4 (dynamisk rörlighet). Pass 5, 6 (semesteralternativ)

## Rörlighetsträning och semesteralternativ

<b>Pass 4. Rörlighetsträning</b>		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=HOem3O6ABZc">https://www.youtube.com/watch?v=HOem3O6ABZc</a>  <a href="https://liveateduhoglandet.sharepoint.com/:b:/r/sites/01595E7A-D252-49F5-972A-74ECBC0E9D6F/Shared%20Documents/General/Tr%C3%A4ningsprogram/ExorLive-Workout%20(00A).pdf%20B%C3%B6rje.pdf?csf=1&amp;web=1&amp;e=luNW9S">https://liveateduhoglandet.sharepoint.com/:b:/r/sites/01595E7A-D252-49F5-972A-74ECBC0E9D6F/Shared%20Documents/General/Tr%C3%A4ningsprogram/ExorLive-Workout%20(00A).pdf%20B%C3%B6rje.pdf?csf=1&amp;web=1&amp;e=luNW9S</a>			
<b>Pass 5. Semesteralternativ</b> Kör varje övning 3x10 (set, reps) Eller 40-20 sek (arbete, vila)		<a href="https://liveateduhoglandet.sharepoint.com/:b:/r/sites/01595E7A-D252-49F5-972A-74ECBC0E9D6F/Shared%20Documents/General/Tr%C3%A4ningsprogram/ExorLive-Workout.pdf%20Progression.pdf?csf=1&amp;web=1&amp;e=jBR4tP">https://liveateduhoglandet.sharepoint.com/:b:/r/sites/01595E7A-D252-49F5-972A-74ECBC0E9D6F/Shared%20Documents/General/Tr%C3%A4ningsprogram/ExorLive-Workout.pdf%20Progression.pdf?csf=1&amp;web=1&amp;e=jBR4tP</a>			
<b>Pass 6. Semesteralternativ</b> Superset (två övningar körs efter varandra)					
Superset	Övning	set	reps	Film	
A1	Utfallsgång	3	20	<a href="#">Strävan - Utfallsgång i Vasaparken. - YouTube</a>	
A2	Armhävning med rotation	3	10	<a href="#">Armhävning med rotation - YouTube</a>	
B1	Jumpsquat	3	10	<a href="#">WORKOUT TECHNIQUE   How to safely do a Squat Jump? - YouTube</a>	
B2	Good-mornings	3	10	<a href="#">Weight Plate Good Mornings - YouTube</a>	Använd vikt eller något liknande
C1	Copenhagen exercise	3	10/ ben	<a href="#">Copenhagen Adduction Exercise - YouTube</a>	
C2	Diagonala Rygglyft	3	15	<a href="#">diagonala rygglyft - YouTube</a>	
D1	Nordic hamstring	3	6(-10)	<a href="#">Nordic hamstrings - YouTube</a>	Ta hjälp av någon som håller i benen
D2	Situps	3	15	<a href="#">AB EXERCISE - How to do a butterfly sit up - YouTube</a>	
E1	Step up	3	10/ ben	<a href="#">Glute Focused Step Ups - YouTube</a>	
E2	Bear crawl	3	10- 20 steg	<a href="#">Bear Crawl - YouTube</a>	



# Konditionspass

**Intensitet**

**Antal**

**Tid**

<b>Pass 7.</b> Löpintervall Pulszon 5 (90-95 %av max)	<b>4-6 omgångar</b>	<b>Uppvärmning 10-15 min</b> <b>4 min arbete</b> <b>2-4 min vila</b>
<b>Pass 8.</b> Löpintervall Pulszon 5 (90-95 %av max)	<b>5-8 omgångar</b>	<b>Uppvärmning 10-15 min</b> <b>3 min arbete</b> <b>1,5-2 min vila</b>
<b>Pass 9.</b> Löpintervall Pulszon 4 80-90 % av max	<b>2 omgångar</b>	<b>Uppvärmning 10-15 min</b> <b>10 min arbete</b> <b>1 min vila</b>
<b>Pass 10.</b> Distanspass Pulszon 3 70-80 % av max		<b>Lugn upptrappning till</b> <b>"steady state ( 5-10 min)</b> <b>30-60 min</b>

