

**Träningsprogram**  
Västergötlands ishockeyförbund  
Distriktslag dam



*Sommar 2023*

Hej!

Hoppas ni är laddade på den spännande höst som väntar. För att förbereda dig, utvecklas, bli starkare och snabbare behövs både kost, sömn och träning. Här kommer ett träningsprogram att genomföra på egen hand eller tillsammans med någon/några. Försök träna åtminstone 4 gånger i veckan. Blanda styrka och kondition varje vecka med 2 konditionspass och 2 styrkepass i veckan. Du kan själv välja pass och blanda fritt mellan passen.

Upplägg ca 60 min per pass:

- Varje pass startar med uppvärmning (jogging + rörlighet, gärna MAQ)
- Varje pass har en huvuddel vilken presenteras nedan som pass 1-6
- Varje pass avslutas med nedvarvning och stretching

Om du behöver inspiration till din uppvärmning och nedvarvning kontakta Matilda på 0737-007008, samma nummer gäller också vid frågor kring övningarna eller träningspassen.

Glöm inte bort att rörlighet är oerhört viktig, därav börjar och avslutas varje pass med detta, vi har kört rörlighet tillsammans som kallas MAQ med en pinne/klubba - finns på nätet att googla fram. Alla pass kan anpassas till din egen nivå, det viktiga är att du utvecklas. Hör av dig till Matilda om du vill ha hjälp att anpassa programmet efter dina behov.

PS! Glöm inte skottrampen....Lycka till 😊

# KONDITIONSTRÄNING

## Pass 1 - kondition

Pyramiden med 45s vila mellan varje intervall 1-2-3-4-3-2-1 min:

1. 1 min löpning
2. 2 min löpning
3. 3 min löpning
4. 4 min löpning
5. 3 min löpning
6. 2 min löpning
7. 1 min löpning

VILA sedan 5 minuter med lugn promenad. Fortsätt därefter med korta intervaller:  
30 sek maxfart → 15 sek vila x6

## Pass 2 - kondition

90-30-intervaller med hastighetsökning:

- 60 sek medelhög hastighet → 30s max hastighet → 30s vila med promenad/lugn jogg
- Du kan ställa in en timer på pulsklockan eller mobilen för att hjälpa dig med tiden
- Upprepa denna intervall gång på gång utan avbrott i totalt 30min.

## Pass 3 - kondition

1. Långa intervaller: 4 min intervall → 2 min vila x5
2. Korta intervaller i en brant backe: maxfart uppför - vila nedför x8  
(syftet är att träna på att utveckla max hastighet och kraft trots att du redan är trött, motsvarar tex tredje perioden i en match).

## Pass 4 - kondition + bålstyrka

Korta intervaller:

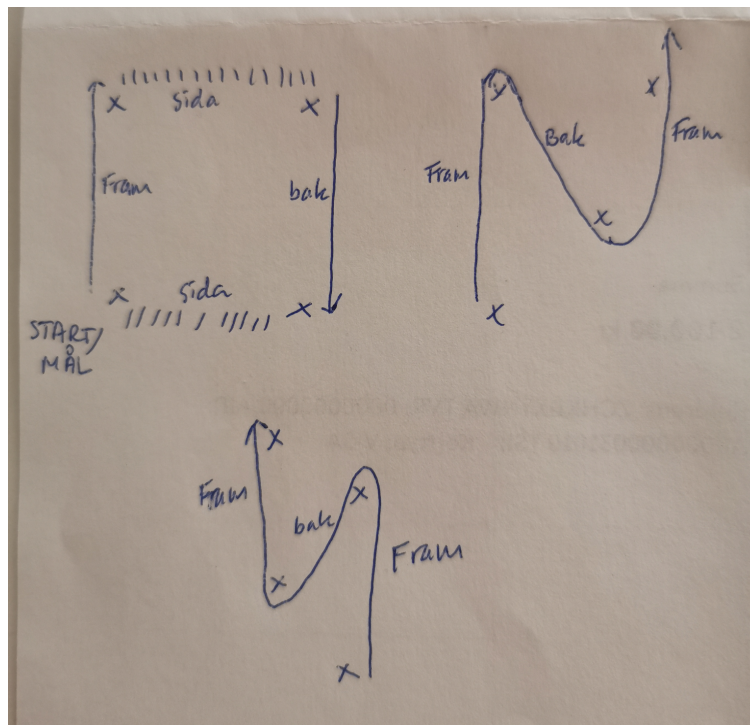
1. 60s max - 30s vila x6
2. 40s max - 20s vila x6
3. 20s max - 10s vila x6
4. 10s max - 10s vila x6 - OBS! Den sista kortaste intervallen utförs med fördel med riktningsförändringar. Placera dig i en tänkt "ruta" som är 5x5m stor och förflytta dig nere i "hockeysittet" i olika riktningar.

Bålrunda = gör alla 4 övningar i sträck, sedan vila en stund och upprepa 4 gånger:

1. Fällknivar 10st
2. Cykelsitup (sneda där motsatt armbåge möter motsatt knä) 10st
3. Rygglyft 10st
4. Crunches (halvsittande med benen i luften, små rörelser) 10st

## Pass 5 - Kondition/spänst/snabbhet

1. Trappträning: jämfota varje trappsteg x2, jämfota vartannat trappsteg x2, jämfota maxhopp x2, enbenshopp 2ggr per ben, skridskohopp x2.
2. Sprintbanor, varje bana utförs 3 gånger, vila ordentligt mellan gångerna.



# STYRKETRÄNING

## Pass 1 - styrkepass fokus ben

Hitta helst ett utomhusgym/vanligt gym eller använd material i din omgivning. Det kan vara en väska full med fulla vattenflaskor som blir en vikt eller en stock eller en stor sten, har du ett motståndsband eller vikter hemma är det kanon. Om du är bekväm med tekniken kan du göra övningarna på gymmet. Om du vill kan du göra passet i superset, dvs 1 övning för ben paras ihop med en annan övning. Sedan tar du 2 nya övningar osv.

1. Bulgarian split squat med vikt 3x10 per ben
2. Situps 3x15
3. Step-up på box 3x10 per ben
5. Benböj med vikt 3x10
6. Boxjump upp på tex en bänk/låda 3x10
7. Utfallsgång framåt med vikt 3x10+10
8. Marklyft med vikt 3x10
9. Höftlyft (hipthrust om du är bekväm) 3x10
10. Sido-situp 3x10+10

## Pass 2 - styrkepass fokus överkropp

1. Armhävningar 3x10
2. Smal armhävning 3x10
3. Axelpress 3x10
4. Rygglyft 3x10+10 "around the world" (lyft vattenflaska med raka armar framför dig och flytta den ett varv runt)
5. Dips 3x10 (går att göra mot en bänk)

Avslutas med plankan:

- 45s vanlig planka - vila
- 45s planka där du flyttar benen ut och in i sidled ett i taget - vila
- 45s planka där du lyfter dig upp på stående armar och ned på armbåge igen - vila
- 45s sidoplanka per sida - vila mellan

## Pass 3 - styrkepass Tabata

Tabata är ett intervallbaserat styrkepass. Ladda ner appen TabataTimer eller använd låtar på spotify som har tabata-timer inbyggd. Om du laddar ner appen (en blå timer på bilden) som är gratis. Skapa ett pass på plustecknet och fyll i följande: "work 20s", "rest 10s", "cykles 4" och "set 10" samt "rest between sets 30s". När du startar passet kommer det pipa och hålla räkningen åt dig. Du kan ha musik på samtidigt, sätt på den först innan du trycker "start".

Börja med uppvärmning första omgången. Sedan består passet av 9 tuffa omgångar,

du gör övningen 4x20 sek, därefter får du vila 30sek innan du går vidare till nästa övning .  
Kom ihåg att appen hjälper dig att hålla räkningen.

1. Uppvärmning: jumping jacks
2. Squatjumps
3. Utfallshopp
4. Burpees
5. Mountainclimber
6. Smal armhävning
7. Snabba höga knän
8. Bred armhävning med rotation
9. Sidoplanka vänster / sidoplanka höger
10. Fällkniven