

Hemmaträning

KOMBINATIONSPASS

Allmenäs pokalen

6 bupees
10 armhävningar
20 benböj
200 meter löpning
UPPREPA 6 ggr utan paus mellan övningarna

Femhundraingen

Gör 40, 30, 20, 10 repetitioner av samma övning
Växla mellan 5 övningar
Tex
Benböj (svårare: med hopp)
Höftlyft (svårare: med vikt eller på ett ben)
Höga snabba knän (jobbigare: explosiva indianhopp)
Höfttippningar i låg planka
Favorit magbrännare (ex skalbaggen, russian twist, ben tippningar)

Kör övningarna efter varandra utan paus. 40 benböj, 40 höftlyft osv varv 2: 30 benböj... när du kört 5 varv har du gjort 500 repetitioner 🙌

Tabata intervall

Finns på Spotify. Jobba 20 sek vila 10sek x8

Förslag på övningar

BEN

Benböj med upphopp
Utfallssteg framåt/bakåt
Utfallspromenad
Jägarvila
Skridskohopp
Skidhopp (snabba eller långsamma djupa)

ARMAR

Armhävningar
Dips
Triceps armhävningar (håll överarmarna mot kroppen)

MAGE

Mountain climbers
Olika plankor (hög, låg, roterande, sidoplanka)
Olika sit-ups (sneda, raka)

RYGG

Rygglyft

KONDITION

Höga snabba knän

Korta snabba jämfotahopp (på stället, i sidled, fram & tillbaka)
Indianhopp
Grodhopp

LÖPNING

Alla pass börjar med minst 7min uppvärmning = jogga sakta & snyggt!

Fartlekar

Spring snabbare när du känner för det & lugnare när du behöver återhämta dig tex 2 lyktstolpar snabbt 2 lugnt

2x10 minuter

Spring 2 minuter i ett tempo som är ca 85% av ditt maxtempo. Jogga sakta eller gå 1 minut. Upprepa 10ggr.

Backträning

Leta upp en lite brantare backe & spring snabbt upp till toppen, gå eller jogga ner

FÖRSLAG PÅ LÄNKAR

<https://www.swehockey.se/media/52maxzcm/fystraningsprogram-1.pdf>

Rörlighet:

<https://www.youtube.com/watch?v=Pf8IKAyRZW8&list=PL46yYbAZ0WmLW7ImUdKfnaAXTdY0vP0x9&index=4&t=10s>

Pass att följa med i:

<https://www.youtube.com/watch?v=HxqbY6F5PJY&list=PL46yYbAZ0WmKpgw5GgscbeLB8LxwnDnSv&index=3>