

OFF-ICE säsongen 2018

Tisdag 3 april

TRÄNINGSGRUPP 1

Måndag: 18:00-19.00 Styrka

Tisdag: 20.00-21.00 Brottning

Onsdag: 18.00-19.00 Innebandy

Torsdag: 18.00-19.00 Uthållighet



TRÄNINGSGRUPP 2

Måndag: 18:0-19:00 Klubbteknik

19:00-20:00 Styrka

Tisdag: 18.00-19:00 Snabbhet

19:00-20:00 Brottning

Onsdag: 18:00-19:00 Skottträning

19:00-20:00 Innebandy

Torsdag: 18:00-19:00 Klubbteknik

19:00-20.00 Uthållighet

Träningsgrupp 1 = A-laget - -03
Träningsgrupp 2 = -04 - -07
Styrka i Föreningens gym
Brottning i Brottningshallen
Innebandy i Idrottenshus
Uthållighet vid isstadion området

TRÄNINGSGRUPP 1

Måndag: 18:00-19.00 Styrka
Tisdag: 20.00-21.00 Brottning
Onsdag: 18.00-19.00 Innebandy
Torsdag: 18.00-19.00 Uthållighet

TRÄNINGSGRUPP 2

Måndag: 18:0-19:00 Klubbteknik
19:00-20:00 Styrka
Tisdag: 18.00-19:00 Snabbhet
19:00-20:00 Brottning
Onsdag: 18:00-19:00 Skottträning
19:00-20:00 Innebandy
Torsdag: 18:00-19:00 Klubbteknik
19:00-20.00 Uthållighet

Testprogram för Hc-Lidköping

Första veckan i varje månad testas alla spelare

- Längd och Vikt
- 30m (Snabbhet)
- Harres Test (Koordination)
- Jämfotahopp (Spänst)
- Chins (Styrka)
- Max sit-ups på 1min (Styrka Bål)
- Max Armhävning på 1min (Styrka)
- Coopertest 3000m (Kondition) from U-14

Testupplägg i samband med träningar.

Måndagar: Styrkeövningar

Tisdagar: Vikt och längd

Onsdagar: Spänst + Kordination

Torsdagar: Kondition +Snabbhet

Tester utförs i samband med Respektive träning.

Första veckan i varje månad fram till seriestarter.