



Sommarträning 2022

Sundsvall Hockey Team 09

V.26 – V.30

I programmet finns 3 pass/vecka. Rekommendationen är att försöka genomföra minst 2 pass/vecka. Försök gärna sprida ut passen under veckan.

Måndagar

V.27 Uppvärmning: (tåhävningar, lätt jogg, sidolöpning, m.m.), 5 min

Snabbhet: 5 x 20 meter, tävla gärna mot någon, vila 30 sek mellan varje sprint

Styrka:

1. Grodhopp(mjuk landning, ner med rumpan, håll upp bröstet), 3 x 10
2. Enbenshopp på stället(hoppa så högt du kan, pausa i stabilt läge ca. 2 sekund på ett ben före nästa hopp), 10 st/ben
3. Plankan där du går ned på armbågarna, upp på händerna, ned på armbågarna, osv, under 1 minut. Upprepa 3 ggr med 1 minut vila mellan.
4. Ryggreningar(ligg på mage med händerna bakom huvudet, lyft bröstet så högt från backen som möjligt), 3 x 15

Uthållighet: Spring 3 km (så fort du kan utan att behöva gå)

Rörlighet 5 min

V.28 Uppvärmning: (tåhävningar, lätt jogg, sidolöpning, m.m.), 5 min

Snabbhet: 5 x 20 meter, tävla gärna mot någon, vila 30 sek mellan varje sprint

Styrka:

1. Grodhopp(mjuk landning, ner med rumpan, håll upp bröstet), 3 x 10
2. Enbenshopp på stället(hoppa så högt du kan, pausa i stabilt läge ca. 2 sekund på ett ben före nästa hopp), 10 st/ben
3. Plankan där du går ned på armbågarna, upp på händerna, ned på armbågarna, osv, under 1,5 minut. Upprepa 3 ggr med 1 minut vila mellan.
4. Ryggreningar(ligg på mage med händerna bakom huvudet, lyft bröstet så högt från backen som möjligt), 3 x 20

Uthållighet: Spring 4 km (så fort du kan utan att behöva gå)

Rörlighet 5 min

V.29 **Uppvärmning:** (tåhävningar, lätt jogg, sidolöpning, m.m.), 5 min

Snabbhet: 5 x 20 meter, tävla gärna mot någon, vila 30 sek mellan varje sprint

Styrka:

1. Grodhopp(mjuk landning, ner med rumpan, håll upp bröstet), 3 x 10
2. Enbenshopp på stället(hoppa så högt du kan, pausa i stabilt läge ca. 2 sekund på ett ben före nästa hopp), 10 st/ben
3. Plankan där du går ned på armbågarna, upp på händerna, ned på armbågarna, osv, under 1,5 minut. Upprepa 3 ggr med 1 minut vila mellan.
4. Ryggreningar(ligg på mage med händerna bakom huvudet, lyft bröstet så högt från backen som möjligt), 3 x 20

Uthållighet: Spring 4 km (så fort du kan utan att behöva gå)

Rörlighet 5 min

V.30 **Uppvärmning:** (tåhävningar, lätt jogg, sidolöpning, m.m.), 5 min

Snabbhet: 5 x 20 meter, tävla gärna mot någon, vila 30 sek mellan varje sprint

Styrka:

1. Grodhopp(mjuk landning, ner med rumpan, håll upp bröstet), 3 x 10
2. Enbenshopp på stället(hoppa så högt du kan, pausa i stabilt läge ca. 2 sekund på ett ben före nästa hopp), 10 st/ben
3. Plankan där du går ned på armbågarna, upp på händerna, ned på armbågarna, osv, under 2 minut. Upprepa 3 ggr med 1 minut vila mellan.
4. Ryggreningar(ligg på mage med händerna bakom huvudet, lyft bröstet så högt från backen som möjligt), 3 x 25

Uthållighet: Spring 5 km (så fort du kan utan att behöva gå)

Rörlighet 5 min

Torsdagar

V.26 **Uppvärmning:** (tåhävningar, lätt jogg, sidolöpning, m.m.), 5 min

Snabbhet: Spring 5 m åt vänster i sidled och sedan 5 m tillbaka åt höger i sidled, och sedan 10 m framåt(tävla gärna mot någon, vila 30 min mellan varje sprint), x 5

Styrka:

1. Ufallssteg, 3 x 10/ben
2. Enbensknäböj(stå vid en kant och låt det ena benet hänga fritt utanför kanten, gör en knäböj med andra benet så djupt som du orkar), 3 x 10/ben
3. Chins(häng i t.ex. en gungställning eller under en trappa med raka armar,

dra dig upp så att hakan är i nivå med händerna) 3 x max
4. Situps eller crunches, 3 x max

Uthållighet: Spring 5 x 1 minut. Vila = 1 min gång mellan varje minut löpning.
Du ska springa så fort du kan utan att tempot sjunker till sista intervallen.

Rörlighet 5 min

V.27 **Uppvärmning:** (tåhävningar, lätt jogg, sidolöpning, m.m.), 5 min

Snabbhet: Spring 5 m åt vänster i sidled och sedan 5 m tillbaka åt höger i sidled, och sedan 10 m framåt(tävla gärna mot någon, vila 30 min mellan varje sprint), x 5

Styrka:

1. Ufallssteg, 3 x 10/ben
2. Enbensknäböj(stå vid en kant och låt det ena benet hänga fritt utanför kanten, gör en knäböj med andra benet så djupt som du orkar), 3 x 10/ben
3. Chins(häng i t.ex. en gungställning eller under en trappa med raka armar, dra dig upp så att hakan är i nivå med händerna) 3 x max
4. Situps eller crunches, 3 x max

Uthållighet: Spring 5 x 1 minut. Vila = 1 min gång mellan varje minut löpning.
Du ska springa så fort du kan utan att tempot sjunker till sista intervallen.

Rörlighet 5 min

V.28 **Uppvärmning:** (tåhävningar, lätt jogg, sidolöpning, m.m.), 5 min

Snabbhet: Spring 5 m åt vänster i sidled och sedan 5 m tillbaka åt höger i sidled, och sedan 10 m framåt(tävla gärna mot någon, vila 30 min mellan varje sprint), x 5

Styrka:

1. Ufallssteg, 3 x 10/ben
2. Enbensknäböj(stå vid en kant och låt det ena benet hänga fritt utanför kanten, gör en knäböj med andra benet så djupt som du orkar), 3 x 10/ben
3. Chins(häng i t.ex. en gungställning eller under en trappa med raka armar, dra dig upp så att hakan är i nivå med händerna) 3 x max
4. Situps eller crunches, 3 x max

Uthållighet: Spring 6 x 1 minut. Vila = 1 min gång mellan varje minut löpning.
Du ska springa så fort du kan utan att tempot sjunker till sista intervallen.

Rörlighet 5 min

V.29 **Uppvärmning:** (tåhävningar, lätt jogg, sidolöpning, m.m.), 5 min

Snabbhet: Spring 5 m åt vänster i sidled och sedan 5 m tillbaka åt höger i sidled, och sedan 10 m framåt(tävla gärna mot någon, vila 30 min mellan varje sprint), x 5

Styrka:

1. Ufallssteg, 3 x 10/ben
2. Enbensknäböj(stå vid en kant och låt det ena benet hänga fritt utanför kanten, gör en knäböj med andra benet så djupt som du orkar), 3 x 10/ben
3. Chins(häng i t.ex. en gungställning eller under en trappa med raka armar, dra dig upp så att hakan är i nivå med händerna) 3 x max
4. Situps eller crunches, 3 x max

Uthållighet: Spring 6 x 1 minut. Vila = 1 min gång mellan varje minut löpning. Du ska springa så fort du kan utan att tempot sjunker till sista intervallen.

Rörlighet 5 min

V.30 **Uppvärmning:** (tåhävningar, lätt jogg, sidolöpning, m.m.), 5 min

Snabbhet: Spring 5 m åt vänster i sidled och sedan 5 m tillbaka åt höger i sidled, och sedan 10 m framåt(tävla gärna mot någon, vila 30 min mellan varje sprint), x 5

Styrka:

1. Ufallssteg, 3 x 10/ben
2. Enbensknäböj(stå vid en kant och låt det ena benet hänga fritt utanför kanten, gör en knäböj med andra benet så djupt som du orkar), 3 x 10/ben
3. Chins(häng i t.ex. en gungställning eller under en trappa med raka armar, dra dig upp så att hakan är i nivå med händerna) 3 x max
4. Situps eller crunches, 3 x max

Uthållighet: Spring 7 x 1 minut. Vila = 1 min gång mellan varje minut löpning. Du ska springa så fort du kan utan att tempot sjunker till sista intervallen.

Rörlighet 5 min

Lördagar

V.26 **Uppvärmning:** jogg, 5 min

Uthållighet: Spring 3 x 4 min, vila mellan intervallerna = gång/lätt jogg i 2-3 min(tills pulsen och andningen gått ned till "joggnivå" igen). Du ska springa så fort du kan utan att tempot sjunker till sista intervallen.

Avslut: Nedjogg(lätt jogg), 5 min

V.27 **Uppvärmning:** jogg, 5 min

Uthållighet: Spring 3 x 4 min, vila mellan intervallerna = gång/lätt jogg i 2-3 min(tills pulsen och andningen gått ned till "joggnivå" igen). Du ska springa så fort du kan utan att tempot sjunker till sista intervallen.

- Avslut:** Nedjogg(lätt jogg), 5 min
- V.28 **Uppvärmning:** jogg, 5 min
- Uthållighet:** Spring 3 x 4 min, vila mellan intervallerna = gång/lätt jogg i 2-3 min(tills pulsen och andningen gått ned till "joggnivå" igen). Du ska springa så fort du kan utan att tempot sjunker till sista intervallen.
- Avslut:** Nedjogg(lätt jogg), 5 min
- V.29 **Uppvärmning:** jogg, 5 min
- Uthållighet:** Spring 4 x 4 min, vila mellan intervallerna = gång/lätt jogg i 2-3 min(tills pulsen och andningen gått ned till "joggnivå" igen). Du ska springa så fort du kan utan att tempot sjunker till sista intervallen.
- Avslut:** Nedjogg(lätt jogg), 5 min
- V.30 **Uppvärmning:** jogg, 5 min
- Uthållighet:** Spring 4 x 4 min, vila mellan intervallerna = gång/lätt jogg i 2-3 min(tills pulsen och andningen gått ned till "joggnivå" igen). Du ska springa så fort du kan utan att tempot sjunker till sista intervallen.
- Avslut:** Nedjogg(lätt jogg), 5 min

Avsluta 2 pass/vecka med rörlighetsträning(håll 2 x 30 sekunder i ytterläge/sida).

Pass 1:

Ljumskar: Sitt på rumpan och för fotsulorna mot varandra framför kroppen, försök föra fötterna närmare kroppen och knäna närmare marken

Rumpa: Sitt på rumpan, ett ben rakt fram efter marken, det andra böjt och korsat över det andra benet med foten på utsidan av låret, tryck knä mot bröstet

Fotled: sätt foten ca. 1 dm från en vägg, försök nå väggen med knät genom att pressa knät framåt utan att lyfta hälen från marken, om du klarar att nudda väggen så flyttar du foten en cm längre från väggen

Pass 2:

Baksida: Stå med raka ben, fäll överkroppen framåt och försök ta i marken, försök komma djupare vid varje utandning

Framsida lår: Stå på ett ben, håll i foten på det andra benet och tryck hälen mot rumpan, försök samtidigt att trycka fram höften och föra knät bakåt

Höft: Stå i utfallsposition med knä i backen, tryck höft framåt och nedåt