**Sommarträning 2023**

Tjena killar!

Här kommer 10 tips innan ni kör igång egenträningen.

1. Glöm inte bort att hockey är det roligaste som finns!

2. Det ni gör på sommaren läger grunden för kommande säsong och resten av er tid som hockeyspelare.

3. Ni tränar för er egen skull, inte för era coacher eller någon annan.

4. Kom ihåg att springa är det mest naturliga som ni kan göra. Ni som har problem med knä, glöm inte att träna kondition på annat sätt.

5. Jag vill att ni minst tränar 4-5ggr/vecka. Då ska 2 av passen vara någon form av flåsövning där kondition är fokus.

6. Se till att ni varierar er träning så kommer det bli roligare.

7. Träna gärna extra på delarna som ni behöver bli bättre på.

8. Kör ALLTID uppvärmning med rörlighet som start på varje träningspass.

9. Träna gärna tillsammans med någon från laget eller annan kompis.

10. Ha KUL och NJUT av sommaren!

Lycka till!

//Hanna

**Kondition**

**Träna 2-3 gånger i veckan.**

**6 olika alternativ. Alternativ 1 ELLER 2 ska göras varje vecka. Sen är det valfritt att välja ytterligare ett pass från alternativ 3-6 ELLER hitta på något eget spännande konditionspass.**

**Träningstid: ca 25-40 min Variera er och se till att vara uppvärmda!**

**1. 70/20**

70 Sekunder hårt arbete – vila 20 sekunder

När jag menar 70 sekunder är det ca 70% av er maxfart. Vila 20 sekunder och upprepa detta 15 ggr. Ni kan ta en längre vila på 3 minuter när ni kört 7 st.

**2. 15/15**

15 sekunder arbete – vila 15 sekunder

36 st totalt (12 x 3). 2 min vila mellan varje period. 85-95 % av Max.

**Valfria alternativ (exempel):**

3. 10-15 st vändor upp för en brant backe.

4. 30 - 45 min simning.

5. 60 min cykel, inlines.

6. 40 min löpning i lugnt tempo.

**Snabbhet**

**Träna 1-2 gånger i veckan. Träna innan konditionspass eller styrka.**

**Träningstid ca 20-30 min.**

Hopprep (ett/två ben). 10 min.

Fart stegringar, ni kan detta! Börja på 70% och sista 15 meterna är det max fart som gäller. 4st

Trappor, spring så snabbt ni kan . 4 st.

15 meter grodhopp/jämfotahopp i följd. 2 st.

15 meter skridskohopp. 2 st.

**Styrka**

**Träna 2 gånger i veckan.**

**Cirkelträning, 30 sekunder arbete – 10 sekunder vila.**

**1 min vila mellan varje varv. 3-4 varv!**

**Träningstid ca 20-25 min.**

**Detta kan man göra hemma, på semestern eller på gymmet.**

Armhävningar (Smala, vanliga, breda,)

Knäböj (med hopp)

90 grader på stället

Utfallssteg (Rotation, bakåt)

Upphopp

Höftlyft på rygg

Situps (Raka, sneda, ben ihop)

Rygglyft

Burpees

90 grader på stället

Plankan (Rak, sida, arm/benlyft)

Dips på bänk

Ni som väljer att köra egen styrketräning på gymmet, träna stenhårt men glöm ej bort att även träna kondition 2ggr/vecka.

Se nu till att verkligen träna ordentligt så kommer hockeyn att bli både roligare, lättare!!