**IF Mölndal Hockey**

**(Team 09 & Team 10)**

**Individuell sommarbingoträning 2022**

Nu är sommaren här och framför dig ett långt och härligt sommarlov att slappa, bada, äta glass, hänga med kompisar, spela TV-spel och titta på ett och annat hockeyklipp på Youtube.

Hockeyträningen tar ju som bekant lite uppehåll under sommar, och då är det extra viktigt att du håller i gång din kropp och inte ”glömmer bort” hur man skjuter och dribblar 😊.

Som vanligt så framhåller vi i ledarstaben multisportande med fotboll, innebandy, cykling, golf, inlines och andra roliga aktiviteter under sommaren. Men för att ni inte skall sakna hockeyträningen för mycket har vi satt ihop en individuell sommarbingoträning som vi önskar att ni klarar av att genomföra under sommarmånaderna juni-augusti 2022.

För att en aktivitet skall vara godkänd önskar vi att en förälder sätter skriver datum och sin signatur efter avslutat aktivitet. När Bingo är avslutat så ber vi dig att skicka in ditt sommaringo via e-post (Pdf-kopia) senast 20 augusti 2022 och

hagenlov@gmail.com eller joakim.vitell@molndalhockey.se

Som en teaser avser vi att göra en ny skottrampstävling i augusti/september med fina priser, så bra om du själv tränar på skottrampen under sommar.

Vi kommer också utföra uppföljning av fystester i augusti på vårt träningsläger i Nittorp för att se varje individs utveckling kring styrka, snabbhet, kondition och spänst, så det gäller att träna…

Ha en skön sommar och ledighet, så se vi ishallen i augusti igen 😊!

Ledarna

Team 09 och Team 10

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Styrka**3x20 Armhävningar3x25 Sit-ups3x15 Rygglyft3x10 Grodhopp3x10 Burpes3x10 UtfallstegMin. 30 min aktivitetDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Skotträning**100 handledsskott100 Slagskott100 Dragskott10 min Klubbteknik**Målvakter** Träning med plock och jonglering med bollar. Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Kondition**Löpning 4 km (20 min) Alt. Cykling i 20 minuter Alt. Rollerblades i 20minStretchning 5 min Min 30 min aktivitetDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Spänst och snabbhet**Hopprep 5 min3x10 skridskohopp5 x stående längdhoppSprintlöpning3x10 m3x30 m3x60 mDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Njut av sommarlov**Sola, bada & äta glassHänga med kompisarHoppa hopptornet Grilla hamburgareÅka/Segla båtAnnat kul du gillar Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Styrka**3x20 Armhävningar3x25 Sit-ups3x15 Rygglyft3x10 Grodhopp3x10 Burpes3x10 UtfallstegMin. 30 min aktivitetDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Skotträning**100 handledsskott100 Slagskott100 Dragskott10 min Klubbteknik**Målvakter** Träning med plock och jonglering med bollar. Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Kondition**Löpning 4 km (20 min) Alt. Cykling i 20 minuter Alt. Rollerblades i 20minStretchning 5 min Min 30 min aktivitetDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Spänst och snabbhet**Hopprep 5 min3x10 skridskohopp5 x stående längdhoppSprintlöpning3x10 m3x30 m3x60 mDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Njut av sommarlov**Sola, bada & äta glassHänga med kompisarHoppa hopptornet Grilla hamburgareÅka/Segla båtAnnat kul du gillar Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Styrka**3x20 Armhävningar3x25 Sit-ups3x15 Rygglyft3x10 Grodhopp3x10 Burpes3x10 UtfallstegMin. 30 min aktivitetDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Skotträning**100 handledsskott100 Slagskott100 Dragskott10 min Klubbteknik**Målvakter** Träning med plock och jonglering med bollar. Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Kondition**Löpning 4 km (20 min) Alt. Cykling i 20 minuter Alt. Rollerblades i 20minStretchning 5 min Min 30 min aktivitetDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Spänst och snabbhet**Hopprep 5 min3x10 skridskohopp5 x stående längdhoppSprintlöpning3x10 m3x30 m3x60 mDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Njut av sommarlov**Sola, bada & äta glassHänga med kompisarHoppa hopptornet Grilla hamburgareÅka/Segla båtAnnat kul du gillar Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: |
| **Styrka**3x20 Armhävningar3x25 Sit-ups3x15 Rygglyft3x10 Grodhopp3x10 Burpes3x10 UtfallstegMin. 30 min aktivitetDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Skotträning**100 handledsskott100 Slagskott100 Dragskott10 min Klubbteknik**Målvakter** Träning med plock och jonglering med bollar. Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Kondition**Löpning 4 km (20 min) Alt. Cykling i 20 minuter Alt. Rollerblades i 20minStretchning 5 min Min 30 min aktivitetDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Spänst och snabbhet**Hopprep 5 min3x10 skridskohopp5 x stående längdhoppSprintlöpning3x10 m3x30 m3x60 mDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Njut av sommarlov**Sola, bada & äta glassHänga med kompisarHoppa hopptornet Grilla hamburgareÅka/Segla båtAnnat kul du gillar Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: |
| **Styrka**3x20 Armhävningar3x25 Sit-ups3x15 Rygglyft3x10 Grodhopp3x10 Burpes3x10 UtfallstegMin. 30 min aktivitetDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Skotträning**100 handledsskott100 Slagskott100 Dragskott10 min Klubbteknik**Målvakter** Träning med plock och jonglering med bollar. Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Kondition**Löpning 4 km (20 min) Alt. Cykling i 20 minuter Alt. Rollerblades i 20minStretchning 5 min Min 30 min aktivitetDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Spänst och snabbhet**Hopprep 5 min3x10 skridskohopp5 x stående längdhoppSprintlöpning3x10 m3x30 m3x60 mDatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: | **Njut av sommarlov**Sola, bada & äta glassHänga med kompisarHoppa hopptornet Grilla hamburgareÅka/Segla båtAnnat kul du gillar Datum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Signatur förälder: |