Löpning
**VARFÖR?** Att ha bra kondition är A och O för att du ska orka springa på innebandyplanen. När det ska avgöras i tredje perioden är det ofta spelarna med bäst fl ås som kliver fram och avgör matchen.
**HUR?** En innebandyspelare är van att springa järnet under korta tidsperioder. Därför är intervallträning att föredra framför att ge sig ut och springa i spåret. Hitta en backe som sluttar 10 till 20 meter uppåt.

Upphopp
**VARFÖR?** Starka benmuskler och en stabil bål ger dig ett fysiskt övertag på motståndare som slarvat med träningen. Den explosiva träningen gör dig betydligt snabbare i vändningarna och startögonblicken.
**HUR?** Stå på marken med armarna sträckta rakt uppåt. Gör en djup benböj samtidigt som du
håller ryggen rakt. Spänn bålen och gå inte ner maximalt på djupet utan pausa någon decimeter eller två från den djupaste positionen.

Nedförsbacke
**VARFÖR?** Nedförslöpning ger högre fart vilket gör att du kan träna i ett högre tempo. Du kommer även åt muskelgrupper på ett annat sätt än vid löpning på plant underlag och då utvecklas explosiviteten i dem. Och ju explosivare du är desto fl er en-mot-en-dueller vinner du!
**HUR?** Löp i nerförsbacke i 95 till 100 procent av din maxfart i 30 meter och rör dig i rask takt tillbaka till startpositionen efter varje löpning.

Cykla
**VARFÖR?** Bra komplement till löpträningen som inte belastar kroppen lika hårt, framför allt fotleder och knän. De kan behöva lite vila emellanåt så lederna orkar med den hårda belastningen på innebandyplanen.
**HUR?** Intervallträna genom att cykla i 90 till 100% av din maxpuls i en minut och sen lugnt tempo i 30 sekunder. Variera med att köra stående på cykeln. Börja med sex varv och försök jobba dig upp till tio upprepningar.

Träningsprogram explosivitet
**GRUND**
Löpning: 20 m x 10 gånger, 2 min vila, 2–3 varv
Upphopp: 10 hopp, 3 varv
Nedförsbacke: -
Cykla: -

**PRO**
Löpning: 20 m x 10 gånger, 2 min vila, 3–4 varv
Upphopp: 10 hopp, 3 varv
Nedförsbacke: 30 m x 10 gånger, vila 2 min, 4 varv
Cykla: -

**SUPER**
Löpning: 20 m x 10 gånger, vila 2 min, 4-6 varv
Upphopp: 10 hopp, 4 varv
Nedförsbacke: 30 x 10 gånger, vila 2 min, 4-6 varv
Cykla: 1 min max, 30 sek lugnt, 6 gånger, vila 2 min, 6 varv