

Se till att värma upp innan varje pass, samt att ni stretchar efteråt!

DAG 1	DAG 2
JUST DO IT - 3 rounds of: - 20 Lunges (10 på varje ben) - 20 Jump squats - 60 Mountain climbers - 20 Plyometriska push-ups(tryck upp så hårt att händerna lyfter) - 40 Air squats - 150 Single unders (eller 50 double unders)	RUN, FORREST! Uppvärmning: 5 minuter lugn jogging 3 rounds of: - Spring 1 minut i högt tempo följt av gång/jogg i 1 minut - Spring 1 minut i högt tempo följt av gång/jogg i 45 sek - Spring 1 minut i högt tempo följt av gång/jogg i 30 sek - Spring 1 minut i högt tempo följt av gång/jogg i 15 sek - Lugn jogg/gång i 1 minut
DAG 3	DAG 4
12 DAYS OF SUMMER 1. 10 meter löpning (5 fram och 5 tillbaka) 2. Inch worms 3. Burpees 4. Situps 5. Push ups 6. Jumping squats (eller box jumps) 7. Mountain Climbers 8. Lunges 9. Jumping Jacks 10. Skater jumps 11. Superman raises 12. Bear Crawl Shoulder taps Man kör alltså: 1:a varvet: 10m löpning 2:a varvet: 10m löpning, 2 inch worms 3:e varvet: 10m löpning, 2 inch worms, 3 burpees Osv...	BEACH 2023 Fyll två PET-flaskor med vatten Följ denna video: https://www.youtube.com/watch?v=mEt3L3WykcU Tabata - Military press - Front raises - Lateral raises - Reverse flies - Bicep curls - Tricep sword draws - Trunk twists - Squat thrusts - Sprint take offs



Då var det dags för sommarträning igen. I år så kommer vi att se om vi kan ha gemensam fysträning ett par dagar i veckan. Mer info kommer om detta snart. Som ni har märkt så går det snabbare och är tuffare på isen, och för att vara förberedd på nästa säsong så vill det till att man håller igång i sommar. Fortsätt jobba på explosivitet och kroppskontroll; träna balansövningar och plyometriska övningar. Om ni spelar fotboll så fortsätt tänka placering och strategi på planen. Med andra ord, tänk hockey hela tiden. :)

Vi ses snart igen, och ha en underbar sommar!!
/ Tränarna

Team 2010

Nu har det äntligen blivit vår och sommaren står för dörren. Det är dags att aktivera sig utomhus för omväxlings skull. Håll igång med fotboll, cykling simning så mycket i orkar, men försök gärna göra något som höjer pulsen varje dag. Ta med era hopprep hem och träna på att bli riktigt duktiga på dom; varför inte börja testa lite double-unders?

checklista för i sommar:

SOLSKENSDAGAR myggbett spring i benen
solglasögon vattenlek
SALTA BAD hallon smultron
SOMMAR sandslott snäckor
SKRATT solvarma bryggor
S barfota **ÄPPELPAJ**
MJUKGLASS kärlek
getingar skrapade knän
maskrosor **LYCKA** **JORDGUBBAR**