# Träna för att orka träna

Träningen som vi gör under sommar och höst gör vi för att bli bättre ishockeyspelare och för att klara de stora krafterna som vi utsätts för på hockeyrinken.

Vad ska man träna då?

Vi behöver en så allsidig träning som möjligt för att få med alla delar som behövs för en ishockeyspelare. Vi behöver kondition för att orka spela en hel match, men även för att orka träna med kvalitet när vi väl är på isen. Vi behöver styrka för att orka hålla emot krafterna av start och stopp samt närkamper, snabbhet för att hinna först till pucken, åka ikapp och ifrån motståndarna. Vi behöver koordination och rörlighet för att kunna utföra den teknik vi vill ha, såväl med klubba som på skridskorna.

Alla dessa bitar är lika viktiga så därför måste vi träna så varierat som möjligt. Det finns ytterligare en till parameter som påverkar hur bra man kan bli på ishockey, modet.

Det spelar ingen roll hur vältränad man är om man inte har modet att ge sig in i duellen och tävla om pucken. Precis som med kondition och styrka är detta träningsbart, även på sommaren. Några övningar finns beskrivna här men det är bara fantasin som sätter gränsen.

Ganska många spelare tränar och tävlar även i andra idrotter, vilket är bra men det man måste tänka på när man tränar efter detta program är att det inte blir samma sorts träning under veckan. Har man två fotbollsträningar i veckan så kan man kanske dra bort två konditions pass eller ett kondition- och ett snabbhetspass, beroende på vad ni tränade under fotbollsträningen. Har man friidrottsträning en gång i veckan där man tränar mycket snabbhet så tar man bort ett snabbhetspass.

Allt som allt ska ni träna 5-6 gånger per vecka, och då med fördelningen två konditionspass, ett uthållighetstyrkepass, ett bålstabilitetspass, ett koordinationspass och ett snabbhetspass per vecka.

Men viktigt att komma ihåg är att om man är väldigt aktiv med flera olika sommaridrotter under veckorna så skall man inte välja bort dem för att följa detta program.

Några råd på vägen:

****

****

2.



Träna allsidigt! Ishockey är en väldigt komplex sport. Samtliga fem fysiska grundegenskaper är viktiga för en ishockeyatlet.

BHF kommer att genomföra vissa träningspass med de som vill vara med. Det är inget krav att delta där. Utan du kanske vill starta enligt detta program för att senare under sommaren delta vid något av BHF´s träningspass?

Jag rekommenderar även att ni i så stor utsträckning som möjligt tränar tillsammans även när ni bedriver egen träning. Då kan ni peppa och stödja varandra under träningspasset.

För att se om träningen ger effekt så kan man testa sig själv. Vi kommer i lagets regi

att testa din fysik, detta vid två tillfällen. En gång nästan direkt efter säsongen och en gång innan vecka 44. Dessa tester kommer att omfatta kondition, styrka, snabbhet, rörlighet och koordination. Vi tycker även att ni ska testa er själva under sommaren. Det kan variera mellan allt i från att springa en mil till att stå på händer i 10sekunder.

Här nedan kommer en liten lista på saker som vi tycker att ni skall sikta på att klara av redan i slutet på sommaren.

● Springa 3 km på 13 minuter

● Stå på händer i 10 sekunder

● Göra 3 chins

● Springa en mil

● Hoppa 150 cm i stående längdhopp

● Göra 30 armhävningar

● Göra 50 situps

## Grunder träningslära:

### UPPVÄRMNING – EN NATURLIG DEL I TRÄNINGEN - FÖRBÄTTRAR DIN PRESTATIONSFÖRMÅGA!

Ökad kroppstemperatur innebär att:

● blod & vävnadsvätska flyter snabbare, ger effektivare

transport av näringsämnen (syre etc.) & ”avfallsprodukter”(mjölksyra etc.)

● motståndet i muskler, leder & bindväv reduceras, kroppen blir smidigare, koordinationen förbättras & skaderisken minskar

● nervimpulserna till musklerna går snabbare

**ALLTSÅ, FÖRBÄTTRAR DIN PRESTATIONSFÖRMÅGA!**

### Uppvärmning bör genomföras enligt följande:

● Ca: 15-20 min

● Starta i lugnt tempo – undvik att bli för trött i början (undvik mjölksyra)

● Öka tempot under tiden

● Använd de stora musklerna för att bli tillräckligt varm

● En del av uppvärmningen kan vara löpning eller cykel & en del skall vara ungefär som träningen du har framför dig. (Har du mycket hopp under träningen skall en del av

uppvärmningen också vara hopp)

● Förbered kroppen på VAD som komma skall – snabba rörelser, stora rörelser, högt tempo, löpning, cykel?

● Bör innehålla töjningsövningar – kräver ordentligt varma

muskler!

● ”Väv in” uppvärmningen i träningspasset

● Hur ser din uppvärmning ut innan match?

### ÅTERHÄMTNING - EN NATURLIG DEL EFTER TRÄNINGEN

Efter alla träningspass skall du:

● Genomföra 5-10 min löpning/cykel i lågt tempo

● Genomföra 10 min stretching (förkortade muskler leder till sämre teknik och ökar risken för skador)

● Äta återhämtningsmål i form av snabba kolhydrater, protein, vitaminer och återställa vätskebalansen:

○ frukt

○ macka med proteinrikt pålägg

○ vatten

● Äta ett ordentligt mål mat inom 80 min efter avslutad träning

### Glöm inte!

### MOD - är att våga misslyckas!

● Mod är en förutsättning för att nå framgång:

● Våga testa dina gränser & utmana dig själv!