



Brooklyn Tigers J20 – 2025/2026

Försäsongsträning - upstart!

2025-04-27

Förberedelse! Komplex!

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

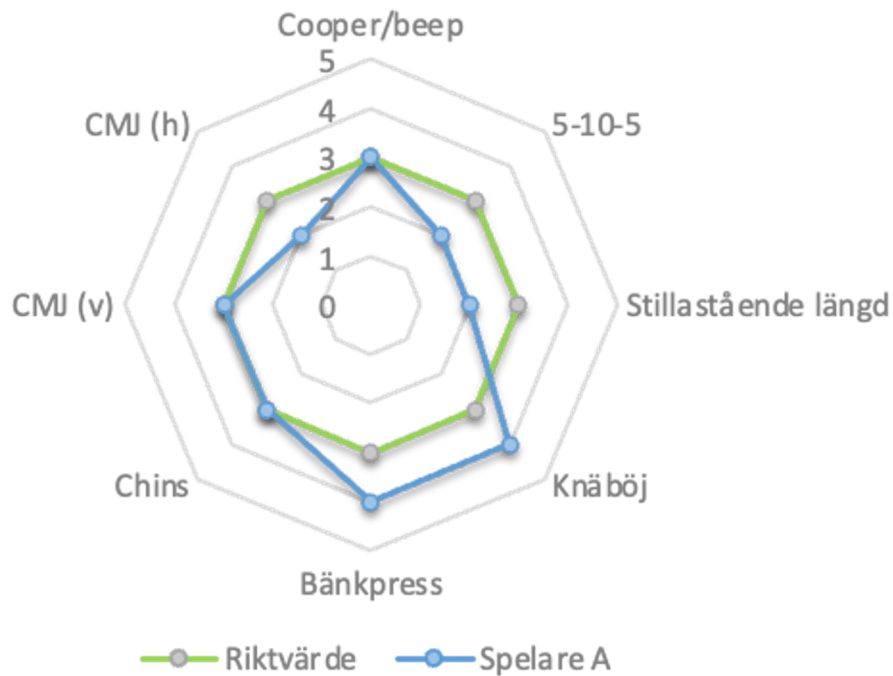
TRÄNINGSLÄRA

Hockeyprestation – en helhet



Utveckling! Rätt träning! Kvalite!

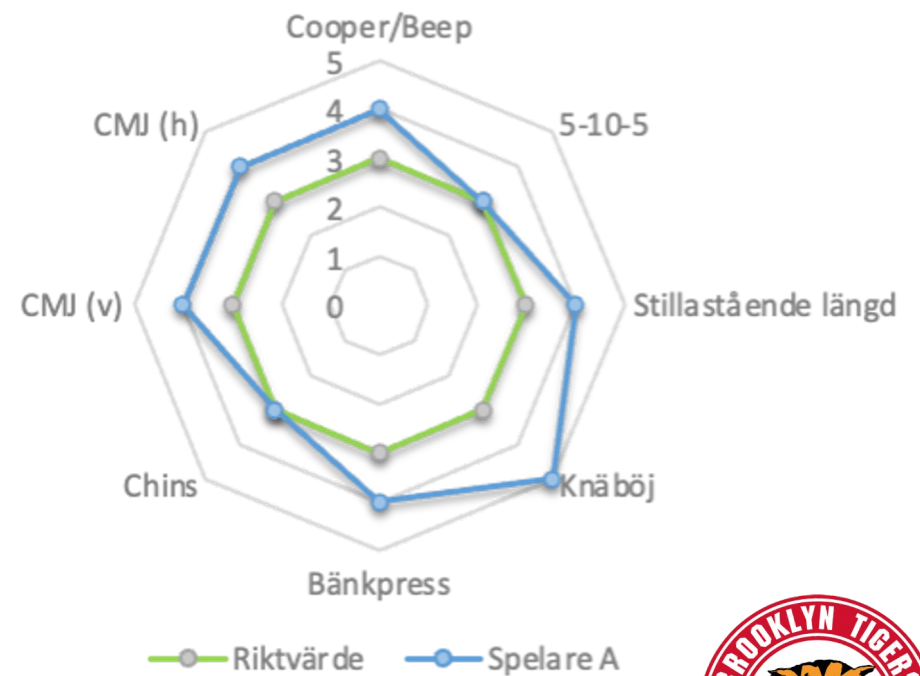
Spelare A - Försäsong 8/5-25



Utveckling



Spelare A - Test 4 18/9-25





Brooklyn Tigers J20 - Försäsongsträning 2025/2026

v.17	April	21 mån		v.23	02 mån	Hockeyfys + teori	v.29	14 mån	Styrka	v.35	25 mån	is + gym
		22 tis			03 tis	Hockeyfys + spel		15 tis	Kondition		26 tis	is + gym
		23 ons			04 ons	is + gym		16 ons	Styrka		27 ons	is + gym
		24 tor			05 tor	Hockeyfys + spel		17 tor	Kondition		28 tor	Träningsmatch
		25 fre			06 fre			18 fre			29 fre	
		26 lör			07 lör			19 lör			30 lör	
		27 sön	Uppstart. Brottning		08 sön	Brottning		20 sön	Styrka		31 sön	Träningsmatch
v.18		28 mån	Hockeyfys	v.24	09 mån	Hockeyfys + teori	v.30	21 mån	Styrka	v.36	01 mån	is + gym
		29 tis	Hockeyfys + spel		10 tis	Hockeyfys + spel		22 tis	Kondition		02 tis	is + gym
		30 ons	is + gym		11 ons	is + gym		23 ons	Styrka		03 ons	is + gym
		01 tor	Hockeyfys + spel		12 tor	Hockeyfys + spel		24 tor	Kondition		04 tor	
		02 fre			13 fre			25 fre			05 fre	
		03 lör			14 lör			26 lör			06 lör	Läger Övertorneå
		04 sön	Brottning		15 sön	Brottning		27 sön	Styrka		07 sön	Läger Övertorneå
v.19		05 mån	Hockeyfys	v.25	16 mån	Hockeyfys + teori	v.31	28 mån		v.37	08 mån	
		06 tis	Hockeyfys + spel		17 tis	Hockeyfys + spel		29 tis			09 tis	is + gym
		07 ons	is + gym		18 ons	is + gym		30 ons	Hockeyfys + spel		10 ons	is + gym
		08 tor	Test		19 tor	Test		31 tor	Test		11 tor	
		09 fre			20 fre			01 fre			12 fre	Prel J20 DM Norra
		10 lör			21 lör			02 lör			13 lör	Prel J20 DM Norra
		11 sön	Brottning		22 sön			03 sön			14 sön	Prel J20 DM Norra
v.20	Maj	12 mån	Hockeyfys + teori	v.26	23 mån	Maxstyrka	v.32	04 mån	is + gym	v.38	15 mån	
		13 tis	Hockeyfys + spel		24 tis	Explosivitet		05 tis	is + gym		16 tis	
		14 ons	is + gym		25 ons	is - snabbhet		06 ons	is + gym		17 ons	
		15 tor	Hockeyfys + spel		26 tor	Snabbhetsträning		07 tor	is + gym		18 tor	Test
		16 fre			27 fre	Niporna + bad		08 fre	is + gym		19 fre	
		17 lör			28 lör			09 lör			20 lör	
		18 sön	Brottning		29 sön	Fys - Individuella pass		10 sön	hockeyfys		21 sön	
v.21		19 mån	Maxstyrka + teori	v.27	30 mån	Styrka	v.33	11 mån	is + gym	v.39	22 mån	
		20 tis	hockeyfys - explosivitet		01 tis	Kondition		12 tis	is + gym		23 tis	
		21 ons	is - snabbhet		02 ons	Styrka		13 ons	is + gym		24 ons	
		22 tor	Snabbhetsträning		03 tor	Kondition		14 tor	is + gym		25 tor	
		23 fre			04 fre			15 fre			26 fre	
		24 lör	Gymnasieutmaningen		05 lör			16 lör			27 lör	
		25 sön	Brottning		06 sön	Styrka		17 sön	hockeyfys		28 sön	
v.22		26 mån	Maxstyrka + teori	v.28	07 mån	Styrka	v.34	18 mån	is + gym	v.40	29 mån	Seriestart
		27 tis	Hockeyfys		08 tis	Kondition		19 tis	is + gym		30 tis	
		28 ons	is - spel		09 ons	Styrka		20 ons	is + gym		01 ons	
		29 tor	Snabbhetsträning		10 tor	Kondition		21 tor	Träningsmatch		02 tor	
		30 fre			11 fre			22 fre			03 fre	
		31 lör			12 lör			23 lör			04 lör	
		01 sön	Brottning		13 sön	Styrka		24 sön	hockeyfys		05 sön	
v.23	Juni			v.29			v.35			v.41		
v.24	Juli			v.30			v.36			v.42		
v.25	Augusti			v.31			v.37			v.43		
v.26	September			v.32			v.38			v.44		
v.27	Okt			v.33			v.39			v.45		
v.28	November			v.34			v.40			v.46		
v.29	December			v.35			v.41			v.47		
v.30	Januari			v.36			v.42			v.48		
v.31	Februari			v.37			v.43			v.49		
v.32	Mars			v.38			v.44			v.50		
v.33	April			v.39			v.45			v.51		
v.34	Maj			v.40			v.46			v.52		
v.35	Juni			v.41			v.47			v.53		
v.36	Juli			v.42			v.48			v.54		
v.37	Augusti			v.43			v.49			v.55		
v.38	September			v.44			v.50			v.56		
v.39	Oktober			v.45			v.51			v.57		
v.40	November			v.46			v.52			v.58		
v.41	December			v.47			v.53			v.59		
v.42	Januari			v.48			v.54			v.60		
v.43	Februari			v.49			v.55			v.61		
v.44	Mars			v.50			v.56			v.62		
v.45	April			v.51			v.57			v.63		
v.46	Maj			v.52			v.58			v.64		
v.47	Juni			v.53			v.59			v.65		
v.48	Juli			v.54			v.60			v.66		
v.49	Augusti			v.55			v.61			v.67		
v.50	September			v.56			v.62			v.68		
v.51	Oktober			v.57			v.63			v.69		
v.52	November			v.58			v.64			v.70		
v.53	December			v.59								





Brooklyn Tigers J20 - Försäsongsträning 2025/2026

Försäsong				Pre-is			
Period 1 vecka 18-20	Period 2 vecka 21-22	Period 3 vecka 23-25	Period 4 vecka 26	Period 5 vecka 27-30	Period 6 vecka 31-34	Period 7 vecka 35-37	Period 8 vecka 38-40
Stabilisering		Grundstyrka		Grundstyrka	Maxstyrka	Explosiv styrka	Explosiv styrka
Uppbyggnad		Kondition		Kondition	Syreupptagning	Snabbhet	Snabbhet
Kondition	Maxstyrka	Teori			Grundstyrka	Grundstyrka	
Teori	Syreupptagning		Explosiv styrka		Kondition	Kondition	
			Snabbhet				

Grundstyrka:

- Fokus: Uthållighet i muskulatur, skadeförebyggande, bygga bas.
- Kort vila (kompissystem funkar bra här).
- Relativt lätt vikt, kontrollerad teknik.

Explosiv styrka:

- Fokus: Explosiv kraftutveckling - "snabbt och kontrollerat".
- Lättare vikt än maxstyrka, men 100% satsning i varje lyft.
- Exempel: Explosiva knäböj, medicinbollskast, boxhopp.
Viktigt med längre vila för att kunna vara explosiv varje set.

Maximal styrka:

- Fokus: Tunga lyft, utveckla maxstyrka.
- Färre reps, tyngre vikt.
- Längre **vila** för att kunna prestera varje set.

Typ	Set	Reps	Belastning (% av 1RM)	Vila mellan set
Grundstyrka	3-4	10-15	60-70%	30-90 sek
Maximal styrka	3-5	3-6	80-95%	2-4 min
Explosiv styrka	4-6	2-4	50-70% (snabbt utförda)	2-5 min



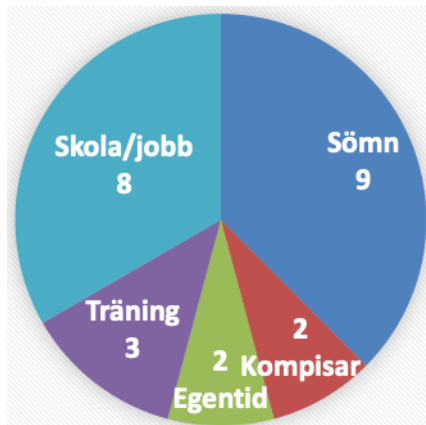
Livspusslet! Det funkar!

Ett vanligt träningsdygn!



■ Sömn ■ Kompisar ■ Egentid ■ Träning ■ Skola/jobb

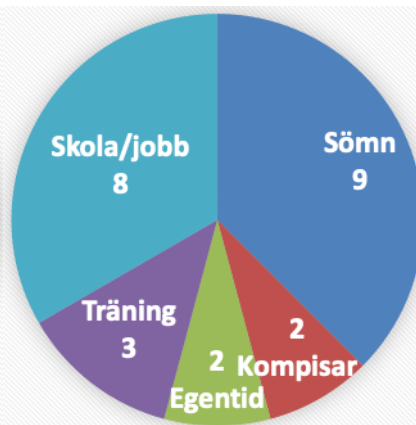




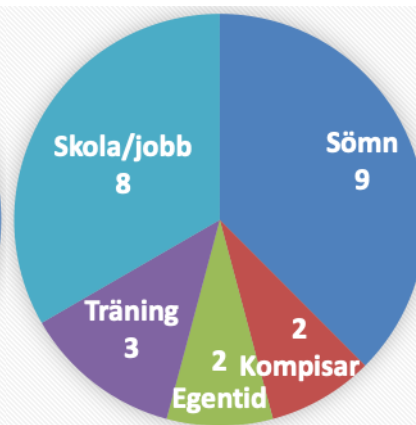
MÅNDAG



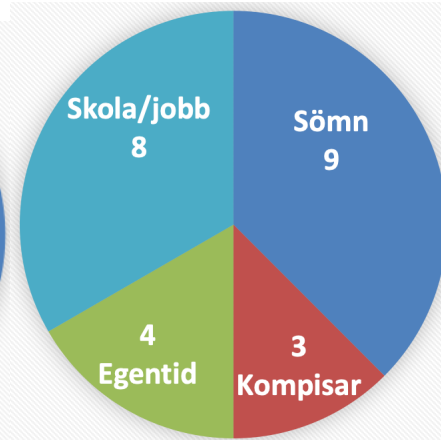
TISDAG



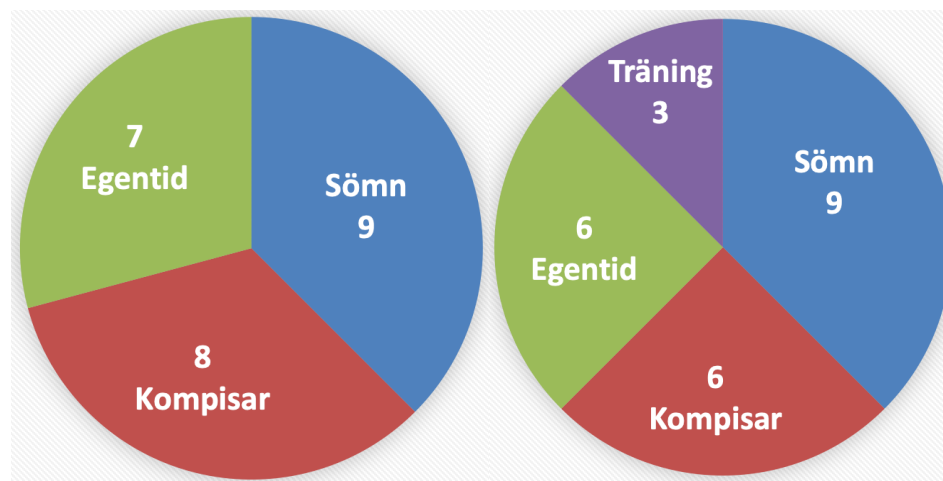
ONSDAG



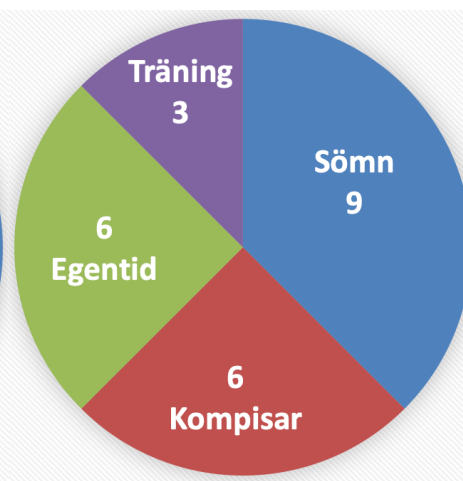
TORSDAG



FREDAG



LÖRDAG



SÖNDAG





Utvärdering träning/match

Poäng totalt **0/0** ?

Hur kändes passet *

1



2



3



4



5



Din förberedelse inför passet *

1



2



3



4



5



Ledarskap relaterat till passet *

1



2



3



4



5



Din prestations för passet *

1



2



3



4



5



Lagets prestations för passet *

1



2



3



4



5



Kommentar på passet



Ledarskap

VÄRDERINGAR:

- **Glädje** (energi, kul, snäll, rätt fokus)
- **Gemenskap** (inkluderande, delaktighet, tillhöra)
- **Stimulans** (utmaningar, krav)
- **Utvecklande** (individ, grupp, hälsosam miljö, lärande)

PERSON:

- **Rättvis**
- **Känslomänniska**
- **Krävande**
- **Nörd**

Brooklynmallen

Det ska vara **roligt** att vara **spelare** och **ledare** i Brooklyn Tigers. Vi ska genom kunskap, hårt arbete, goda vanor och tålamod nå mesta möjliga utveckling och lärande.

