

Hockey fys ESK DamJ

Styrkreträningsspass (ESK Gym)

Styrketisdag DamJ, cirkel, 7-stationer, 2o2, 35sek, sen byta övn och vila i 35sek

1. Stående rodd
2. Stående Tricepspress med vikt bakom/ovan huvud
3. Axelcurl
4. Biceps hantelcurl
5. Armhävningar alt bänkprens
6. Sit-ups alt Rullande V
7. Benböj med skivstång alt Stående benböj/bål med trästång alt Hockeybenböj/utfall med vikter
8. ev Slide

Alternativa och/eller kompletterande övningar:

1. Utfall rakt fram med hantel
2. Utfall åt sidan
3. Tricepspress med skivstång på bänk
4. Bicepscurl med skivstång
5. Hängande sneda knälyft
6. Uppdragningar i stång (ev ståendes på gummiband)
7. Armhävningar smala (triceps)
8. Mage. Benuppdrag hängande i stång - rakt, vänster, höger
9. Bergsklättraren - Armhävstställning varannat med fram mot armbåge
10. Rumplyft med raka ben på bänk
11. Sidoplanka
12. Plankan

Parövningar styrka. Cirkel, alla gör samma övning samtidigt i 30sek. Sen byta. 3 varv

1. Benböj mot varandra med varandra
2. Bröst/axlar: Armhävningar med klapp mot varandra alt parkamp klappa på varandras händer
3. Rygg. Den liggandes drar sig upp. Den stående drar den liggande upp. Varannan.
4. Ben: Stolen rygg mot rygg
5. Mage: Situps mot varandra med handklapp. Med eller utan medicinboll.
6. Balans: Dra omkull varandra. Stå med ena foten mot varandra hållandes varandras ena hand och dra/trycka
7. Mage: kasta ned den andres ben

Löpträning (Gånsta)

- DamJ krigaren. 5ggr i långa backen, cs 20-25sek, på tid
- Backintervaller - 2-3varv på korta slingan, 3st backar
- Slalomintervaller - 3m lucka, 5km löpning med rutsch från sista till första position slalom mellan alla
- Naturliga intervaller - 5km löpning, rusch mellan varannan lyktstolpe
- Bakotjogg i backe. 2-3varv på korta slingan, springa baklänges upp för varje backe
- Vanlig jogg 5km

Styrka vid löpträning (utomhus) 3set:

- Uppdragningar i stång, 5st
- Armhävningar, 10st
- Upphopp, 10st
- Magcrunsch i stång, 5 åt vardera håll

Styrka vid löpträning (utomhus) Parövningar:

- Armhävningar + sidohopp (Den ena gör armhävningar medan den andra gör sidohopp över benen)
- Statisk bål + saxhopp (Den ena gör benrörelser med fötterna 5sm ovan mark (statisk mage) medan den andra hoppar saxhopp över benen)
- Kosackdans (Armkrok i "sitt" varandra runt en bana)
- Bära kompis (50m med 3st knäböj sen vända tillbaks)
- Sumo special (Stående mot varandra, handflatorna mot varandra, tryck - ej dra)
- Biceps-/ryggdrag (Ligga på rygg och dra upp mhja kompis som håller brandmannsgrepp)
- Situps-stolen (Situps sittande i knä på kompis som står i "sitt")
- Armhävningar (skottkärra) + hopp (Hoppandes fram i skottkärra)

Alternativ träning (kondition/styrka) (Läktaren bachohallen)

Varv 1+3+5:

1. Skridsskohopp upp
2. Rutsch längst upp
3. Jogg ner
4. Styrka:
 1. 10xArmhävningar
 2. 5xUppdrag i stång (räcke)
 3. 20x situps

Varv 2+4+6

1. Jämfota hopp upp
2. Rutsch längst upp
3. Jogg ner
4. Styrka:
 1. 10xArmhävningar
 2. 5xUppdrag i stång (räcke)
 3. 20x situps