





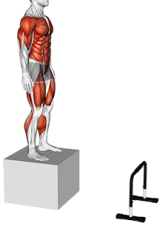

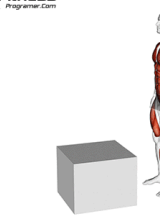
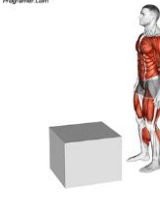
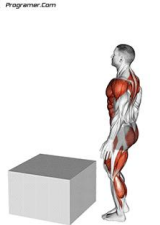



Plyometrisk träning

Plyometrisk träning, eller explosivitetsträning, syftar på att utveckla maximal muskelkraft på kortast möjliga tid. Träningsformen bygger på övningar med en kort eccentric fas (muskeln sträcks ut) efterföljt av en snabb koncentrisk fas (muskeln kontraherar). Se för er en springfjäder. När man pressar ihop fjädern laddas den med energi, detta motsvarar den eccentrica fasen, därefter, när man släpper fjädern sprätter den iväg vilket motsvarar koncentrisk fas. Målet är att utveckla explosivitet vilket är en grundläggande färdighet i modern ishockey. När man utför dessa övningar bör man hålla antalet repetitioner nede och koncentrera sig på att "explodera" så fort som möjligt från "uppladdningsfasen". Utför 4-6 repetitioner i 4-6 set. Välj mellan övningarna och variera från träningspass till träningspass för att inte överbelasta. Var alltid noga med att värma upp och utför dynamisk stretch innan du startar din träning.

Övning	Exempel	Rep	Set	kommentar
Power lunge (utfall hopp)		4-6	4-6	-Starta i utfallsposition -Hoppa upp där bakbenet ska upp till bröstet -landa på begge ben -repetera på samma ben
Squat jumps		4-6	4-6	-gå ned i squat position - explosivt upphopp - landa mjukt -repetera
Dumbbell split jump		4-6	4-6	-svikta ned i utfallsposition -explosivt upphopp - i luften «saxar» man så att bakre benet blir främre ben - landa i utfallsposition med motatt ben som förra rundan -repetera
Bulgarian split squat jump		4-6	4-6	-Fall ned ut split squat - explosivt upphopp där bakre fot vilar på bänken - fremre ben upp mot bröstet - landa mjukt -repetera

Skate hopp	 <small>Fitness Program.com</small>	4-6	4-6	<ul style="list-style-type: none"> -Starta i stark skateposition -Explodera ut i sidohopp -Landa mjukt på motsatt ben -Explodera tillbaka -Repetera
Pogo Jumps		10	4-6	<ul style="list-style-type: none"> -Stå med raka ben -Explosivt upphopp med raka knän hela tiden -Mjuk landning med raka knän -Explodera direkt till nästa hopp
Step up knee raise	 <small>Fitness Program.com</small>	4-6	4-6	<ul style="list-style-type: none"> -Stå med en fot på boxen -Lyft foten lätt och "stampa" när du exploderar upp på boxen -Lyft motsatt knä mot bröstet -Kliv ned -Repetera
Single leg hip thrust jump	 <small>Fitness Program.com</small>	4-6	4-6	<ul style="list-style-type: none"> -Sitt med rygg mot bänk, lyft rumpa lätt från golvet, lyft et ben (startposition) - Explodera upp i ett hopp, spänn rumpan i hoppet -Landa mjukt -Repetera
Single leg jump	 <small>Fitness Program.com</small>	4-6	4-6	<ul style="list-style-type: none"> -Stå på ett ben, böj lätt -Hoppa fra och landa på samma ben -Glöm inte att få med armarna -Repetera
Tuck Jump	 <small>Fitness Program.com</small>	4-6	4-6	<ul style="list-style-type: none"> -Fall ned i halv squat -Explodera upp i jämfota hopp -Knäna upp mot bröstet -Landa mjukt -Glöm inte att få med armarna -Repetera
Long jump	 <small>Fitness Program.com</small>	4-6	4-6	<ul style="list-style-type: none"> -Fall ned i halv squat -Explodera ut i ett längdhopp -Landa mjukt ned i squat -Explodera ut i nytt hopp utan paus -Glöm inte att få med armarna -Repetera
Box Jump	 <small>Fitness Program.com</small>	4-6	4-6	<ul style="list-style-type: none"> -Sjunk ned i halv squat -Explodera i jämfota hopp upp på box -Landa mjukt -Kliv ned -Repetera

Box step off to (hurdle) jump		4-6	4-6	<ul style="list-style-type: none"> -Stå på box -Kliv ut och fall ner (inte hoppa ner) -Mjuk landning til halv squat -Explodera i hopp över hinder eller vertikalt upp -Mjuk landning -Repetera
Box jump 1 to 2		4-6	4-6	<ul style="list-style-type: none"> -Fall ned i halv squat på ett ben -Explodera upp i hopp på box -Landa mjukt på båda benen -Glöm inte att få med armarna -Repetera
Box jump 2 to 1		4-6	4-6	<ul style="list-style-type: none"> -Starta i halv squat -Explodera upp på boxen -Landa på ett ben i halv squat -Kliv ned -Repetera
Box jump to pistol squat		4-6	4-6	<ul style="list-style-type: none"> -Starta i halv squat -Explodera upp på boxen -Landa och sjunk ned i pistol squat position -Kliv ned -Repetera
Single leg box jump		4-6	4-6	<ul style="list-style-type: none"> -Sjunk ned i skateposition på ett ben -Explodera upp på boxen -Landa mjukt på samma ben -Kliv ned -Repetera
Backward jump		4-6	4-6	<ul style="list-style-type: none"> -Starta i halv squat -Explodera i ett hopp bakåt -Landa mjukt -Explodera direkt ut i nytt hopp -Repetera