

Försäsongsträning - J20 Hockey

Måndag - Underkroppsstyrka + Explosivitet (Gemensam)

Syfte: Styrka i ben och höfter, förbättra explosivitet för skridskoskär.

- Knäböj (djupa): 4x5
- Bulgariska split squats: 3x8/ben
- Marklyft: 3x5
- Box jumps (djup landning): 3x5
- Bålrotation + höftmobilitet: 10-15 min

Tisdag - Core + Rörlighet (Enskild)

Syfte: Återhämtning, skadeförebyggande och bålstabilitet.

- Dead bugs: 3x12
- Planka med lyft: 3x30 sek/ben
- Sidoplanka med rotation: 3x10/sida
- Dynamisk rörlighet (höfter, fotleder, rygg): 15-20 min
- Foam rolling (5-10 min)

Onsdag - Överkropp + Sprint/Agility (Gemensam)

Syfte: Explosiv överkropp och reaktion/speed.

- Bänkpress: 4x6
- Pullups: 3x max
- Skivstångsrodd: 3x8
- Reaktiv sprint (signal, spegelövning): 4x15 m
- Agility-stationer: 3x30 sek
- Face pulls & rotator cuff rehab: 3x15

Torsdag - Kondition + Core + Rörlighet (Enskild)

Försäsongsträning – J20 Hockey

Syfte: Skridskouthållighet och bålstabilitet.

Intervaller:

- 6 x 30/90 sek (sprint/joggvila)
- 4 x 200 m i jämn fart

Core:

- Russian twists (med vikt): 3x15
- Hollow hold: 3x20 sek
- Bird-dogs: 3x10/ben

Rörlighet:

- Höftböjare, hamstrings, brösttrygg

Fredag - Helkropp + Skridskofysik (Gemensam)

Syfte: Spelrelaterad fysik - balans, snabbhet, kropps kontroll.

- Power clean: 3x3
- Frontbøj till press: 4x4
- Enbenshopp (fram/sida): 3x6/ben
- Skater jumps: 3x10
- Reaction ball + partnerövningar

Core-cirkel (3 varv):

- Planka med axeltouch
- Sidoplanka med benlyft
- Medicinbollskast i vägg