Sommarträningsprogram Linden Hockey

Pass I: Jogga 2-4km + Styrka

Pass II: Lång intervall eller fartlek (välj ett alternativ under lång intervall/fartlek) + Styrka

Pass III: Kort intervall (välj ett alternativ under kort intervall) + Styrka

Lång intervall / Fartlek (uppvärmning 3-5 minuters jogg)

1. 4 x 4 minuters löpning, pausvila 2 minuter. (De bör hamna någonstans mellan 800m – 1000m på de 4 minuters löpning).
2. 5-4-3-2-1 minuters löpning, vila 2 ½ minut, 2 min, 1 ½ min, 1 min. (dvs löpning 5 minuter, vila 2 ½ min, löpning 4 min, vila 2 min osv). De flesta borde hamna runt 1 km eller mer på den första löpningen.
3. 30-20-10s x 6 x 3. Sakta jogg 30 sek, löpning på 80% av maxfart i 20 sek, sprintlöpning 98-100% av maxfart i 10 sek = 1 serie. Upprepa 6 ggr sedan pausvila i 2 min. Totalt 18 minuters löpning.

Kort intervall (uppvärmning 3-5 minuters jogg + töjning)

1. 15/15 x 8 x 3. (totalt 24 lopp) Spring 15 sek, vila 15 sek, 90% av maxfart, upprepa 8 ggr, sedan pausvila på 3 min, 3 serier.
2. 100m x 7 x 2. (totalt 14 lopp) Spring 100m 90% av maxfart 7ggr, vila 2 min mellan loppen, efter 7 lopp pausvila 5 minuter, 2 serier.
3. 50m x 5 x 3. (totalt 15 lopp) Spring 50m i maxfart, vila 1 minut, upprepa 5 ggr, pausvila 5 minuter, 3 serier.

VIKTIGT!
Inget av springpassen bör göras på asfalt då det blir väldigt hårt för knän/rygg. Välj gräs, grus, sågspån eller annat mjukt underlag.

Styrka (ingår i samtliga träningspass)

15 Sit ups
15 Armhävningar
15 Rygghävningar
15 Benböj

x3 repetitioner