



Sommarfys program A-pojk

Under sommaren lägger spelare grunden för kommande säsong. Det handlar om att komma väl förberedd för att så snart som möjligt kunna tillgodogöra sig isträningen på bästa sätt samt i ett förebyggande syfte för att undvika onödiga skador.

Syftet är att utveckla följande grundegenskaper hos våra spelare:

- Styrka
- Kondition
- Snabbhet
- Rörelse

Tanken med detta program är att spelarna ska jobba enligt detta de veckor vi har uppehåll från den gemensamma fysträningen, eller av andra anledningar inte deltagar under försäsongsträningen.

Programmet innehåller:

- Uppvärmning som genomförs inför varje pass.
- 1 styrkepass med fokus på överkropp, bål och ben.
- 3 olika konditionspass anpassade för ishockeyspelare.

Se till att varva mellan passen och låt muskler återhämta sig. Utför inte samma program två dagar i rad, utan se till att muskler får rätt återhämtning och vila. Tanken är att ni genomför ca 4-5 pass per vecka. Vid skada eller om ett moment gör ont vid utförande, undvik att fortsätta göra den, och prata med någon kunnig. Tänk på att utföra övningarna i styrkeprogrammet rätt, de som deltagit under fys vet (bör veta) hur de ska utföras.

Vid frågor hör av er.

Uppvärmning

- Löpning i lugnt tempo ca 5-6 min, variera gärna lite i hastighet och löpstil (sidled, baklänges, indianhopp, etc) .
- Jumping Jacks – 30 sek.
- Sidestep – 30 sek.
- 3-4 löpningar ca 20 meters distans (1 på 75%, 1 på 90% 1-2 på 100%).



Konditionspass

Pass 1

Distanspass ca 25 min löpning – Det första passet har syfte att öka och förbättra kroppens syresättning och förmåga att återhämta sig. Att kroppen ska vänja sig, bli uthållig och fungera under längre påfrestning. Jogga i ett bra individuellt tempo som utmanar er, men inte är för högt. Försök hitta ett tempo som ni kan jogga i under en längre sträcka. Hitta ett bra tempo som passar er, tanken är att kroppen efter ett tag ska kunna fortsätta i samma tempo ännu längre sträcka.

Pass 2

Intervallpass

Långa intervaller – Löp med högre intensitet i ca 3 minuter, ca ett varv i Odlarens 900 meters spår. Vila ca 3 minuter. Upprepa till du gjort fyra intervaller totalt. Lägg inte för stor vikt vid hur lång sträcka du springer, jobba med hög intensitet och efter tiden.

Korta intervaller – 10 st löpningar med hög intensitet i ca 20 meter. Starta liggande på rygg med fötterna fram i den riktningen du ska springa. Återhämta dig 30 sek mellan varje löpning.

Minuten – Du ska springa i totalt 60 sekunder enligt, första 30 sekunderna i ca 50-60% av din max kapacitet, öka sedan i 20 sekunder till ca 75-80%, avsluta med sista 10 sekunderna i 100%. Upprepa med totalt 3 omgångar med 90 sek vila mellan löpningarna.

Pass 3

Backträning

Back-rush - Hitta en lämplig backe med lagom motstånd, inte för mycket lutning. Mät upp en sträcka om ca 30-35 meter. Spring ca 15 meter, stanna vänd tillbaka och spring tillbaka ca 5-6 meter, vänd sedan igen och spring i mål. Detta moment kan gärna göras tillsammans med ett par andra för att få in lite tävlingsmoment. Upprepa ca 6-8 gånger.

Jämfota hopp – kom ned i sittet ordentligt vid iväg-hopp. Håll blicken upp och framåt, kom ihåg att arbeta med armarna också. Hoppa ca 20 meter, återhämtning sker på vägen tillbaka ner. 2 x 20 meter.

Roterande småhopp – korta småhopp där du jobbar främst på främre foten (på tå). Roterar under ditt hoppande uppåt. 2 x 20 meter.

Spänstiga skridskohopp – Gå inte ned lika djupt i sittet, fokus på att landa och skjuta från i en rörelse. 2 x 20 meter.



Styrkepass utan utrustning (förutom en hockeyklubba)

Här är ett urval av bra övningar där du enbart använder din egen kropp som belastning. Se till att utföra övningarna korrekt för att de dels ska ge rätt resultat, dels för att inte fel belasta kroppen så att ni riskerar skador. Som vi även pratat om på fysen går de mesta av övningarna att själv välja hur påfrestande övningarna ska vara, exempelvis hur intensivt tempo man arbetar i på Mountainclimber...snigelfart eller i ett högt, explosivt tempo. Eller som hur djupt man väljer att gå ner i sittet på Skridskohopp och vid upphopp i Burpees.

Genomför ett uppvärmningspass innan styrkepasset.

- | | |
|--------------------------|---|
| 1.Burpees | 3 x 30 sek |
| 2.Mountainclimber | 3 x 30 sek |
| 3.Magövning Perra | 3 x 30 sek (här används hockeyklubba/innebandyklubba) |

För att få ut mest av denna övning låt inte benen eller armarna vila vid marken vid utsträckt läge.

Om ni inte kommer ihåg kolla in länken;

<https://www.youtube.com/watch?v=zfijNyhgJms>

- | | |
|-------------------|------------|
| 4.Rygglyft | 3 x 45 sek |
|-------------------|------------|

Ligg på mage med blicken ned mot marken, lyft sedan överkroppen sakta uppåt. Ryck inte upp! Fall sedan tillbaka långsamt. Exempel: upplyft ca 3 sek – micropaus 1 sek – fall ned 3 sek.

Du kan även variera ryggövningar, bra exempel är

<https://www.youtube.com/watch?v=AU4PT6AsenU>

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| 5.Plankan | 3 x 45 sek |
| 6.Skridskohopp | 3 x 10 hopp (5 på varje ben) |

Kom ner ordentligt i sittet, tryck på ordentligt i hoppet men se till att du kan landa med kontroll.

- 7.Skridskohopp från innerskär** 6 på varje ben.

Till skillnad från vanliga skridskohopp, börjar du frånskjutet med samma fot du ska landa på, landar kontrollerat och skjuter direkt ifrån i ett hopp över till nästa ben.



8.Jämfota hopp baklänges 3 x 10 hopp

Jobba djupt i sittet, kontrollerad landning med balans.

9.Fällkniven

3 x 30 sek

Ligg raklång på rygg med armar uppsträckta. Jobba med armar och ben i utsträckt läge uppåt tills att de möts i ett läge där du har benen rakt upp i ca 90 graders vinkel mot ryggen. Se till att arbete med så raka ben som möjligt, när du släpper tillbaka benen mot marken sker detta långsamt...inte med en duns. Alternativt se länk;

<https://www.youtube.com/watch?v=AhSDmxWrtgA>

Glöm inte bort att kroppen behöver vila, återhämtning och rätt kost för att ni ska orka och må bra. Det är exempelvis under vila mellan träning som muskler byggs upp, inte under själva träningspasset. Ta även tid för att slappna av under lovet, det är viktigt att ni kommer sugna in i nästa säsong.

Lycka till!