

SOMMARTRÄNING TEAM 15

Träningarna vi haft tillsammans i Karlslund har varit uppskattade tidigare år! Därför kör vi samma upplägg på nytt, med nya utmaningar.

Vi har till att börja med ett pass V26 tillsammans, där vi träffas, har kul och visar övningar man kan ha med sig under sommaren.

När vi sedan ses igen V32 kör vi igång med gemensamma träningar. Dessa kommer räknas in i träningsnärvaro för säsongen!

Det kommer vara en mix av stationer, löpning, intervall, utmaningar och lek tillsammans, allt för att skapa så bra förutsättningar vi kan inför en ny hockeysäsong!

Var

Karlslunds motionscentral, Gäddestavägen 3 Örebro

När

Första passet - Genomgång av övningar tillsammans söndag V26 28/6. Kl17-18:15

Egen sommarträning

V27-V31

Gemensamma försäsongsträningar

V32, V33, V34, V35, V36, V37

Explosivitet/snabbhet

Acceleration, riktningsförändringar, första avgörande skären

Styrka

Främst ben, höfter och bål, blandade övningar

Motorik/koordination

Kroppskontroll, balans, fotarbete, timing

Rörlighet

Höfter, fotleder, brösttrygg, stretch

Kondition

Uthållighet, återhämtning mellan byten och under matcher

Explosivitet/snabbhet

Första 3–5 skären är ofta viktigare än maxfart
Sprintar, hopp, och accelerationsträning
Enkla saker som oftast är tuffa att orka utföra

Förslag på övningar:

- Intervaller mellan lyktstolpar. 8st i rad. Lugn jogg – maxfart – varannan. 5st omgångar
 - Maxfart uppför en kulle, ca 15-20m, gå ner, 8st i följd, 3st omgångar
 - Jämfotahopp, framåt, håll balans, lugnt tempo, 10st i följd, 3st omgångar

Styrka

Benstyrka och bålstyrka
Hjälper i närkamper, tacklingar, skapar kraft i skridskoåkning

Förslag på övningar:

- Klara armhävningar 8st i rad, 3st omgångar, upphopp, situps, klara plankan 30, 40, 50 sec
 - Gå 15-20m med ett syskon eller kompis på ryggen. 4-5st omgångar

Rörlighet och balans

God rörlighet i höfter, fotled och brösttrygg ger bättre skridskoteknik
Balansövning gör att du kan hålla position och ändra riktning snabbt

Förslag på övningar:

- Hoppa på ett ben i ett uppritat kors 10st gånger, klara upphopp och landa på ett ben, hoppa på ett ben och vänd om 180grader.
 - stretcha "team 15" övningar valfritt 10min, lär känna kroppen, låt det dra och ta emot min 30 sec på varje rörelse!

checklista utförda träningarna

V27:	V28:	V29:	V30:	V31:
Sign:	Sign:	Sign:	Sign:	Sign: