

Passöversikt (60 minuter)

1. **Uppvärmning:** 10 min
2. **Aerob uthållighet:** 15 min
3. **Hockeyspecifik uthållighet (intervaller):** 20 min
4. **Bål & stabilitet:** 10 min
5. **Nedvarvning:** 5 min

1. Uppvärmning – 10 min

Syfte: Höja puls, rörlighet och aktivera muskler.

5 min lätt jogg eller cykel

- Prattertempo, ca 60 % av max

5 min dynamisk rörlighet

- Höftcirklar
- Walking lunges + överkroppsvridning
- Benpendlingar
- Armcirklar
- Lätta skridskosteg (sidosteg)

2. Aerob uthållighet – 15 min

Syfte: Bygga grunduthållighet.

Alternativ A: Löpning

- 15 min lugnt–måttligt tempo
- Puls ca 65–75 % av max
- Ska kunna prata i korta meningar

Alternativ B: Cykel / rodd

- Samma tids- och intensitetsprincip

3. Hockeyspecifik uthållighet – 20 min

Syfte: Efterlikna ishockeyns arbetsmönster.

Intervallblock (4 x 5 min)

Arbeta 40 sek / vila 20 sek

Gör i cirkel:

1. Skridskohopp i sidled
2. Burpees (kontrollerat tempo)
3. Mountain climbers
4. Snabba fötter + riktningsförändring

1 min vila mellan varje 5-minutersblock

4. Bål & stabilitet – 10 min

Syfte: Orka hålla teknik hela matchen.

Cirkel x 2 varv:

- Plankan – 45 sek
- Sidoplanka – 30 sek / sida
- Dead bug – 10 reps / sida
- Ryggresningar – 12–15 reps

30–45 sek vila mellan övningarna vid behov

5. Nedvarvning – 5 min

Syfte: Återhämtning och rörlighet.

- Lätt jogg eller promenad 2 min
- Stretch:
 - Höftböjare
 - Framsida/baksida lår
 - Vader
 - Rygg

Djup, lugn andning