Under uppehållet från hockeyn så är det viktigt att ni underhåller kondition och styrka för att komma tillbaka i höst så väl förberedda som möjligt. För er som håller på med fotboll så räcker den träningen, även om det inte är fel att komplettera med styrkeprogrammet. Men de veckor som fotbollen har uppehåll så bör ni köra passen nedan istället.

**Kondition**

**Pass 1**:

Uppvärmning – 5 min

Distans - Löpning ca 3-4 km, försök hålla ett jämnt tempo.

**Pass 2**:

Uppvärmning – 5 min

Intervall 1 - Omvandla din vanliga 3-4 km runda till ett intervallpass

(spring fort 2 min, 80% av max, jogga 2 min, 40% av max. fortsätt så i 20-25 min)

**Pass 3**:

Uppvärmning – 5 min

Intervall 2 - 5x400m. Värm upp, spring 400 m fort, aktiv vila ca 5 min med styrka, spring 400 m fort igen osv. Antalet varv kan ökas allt eftersom.

**Styrkeprogrammet**

Situps 3x10 Armhävningar 3x10 (alt på knä)

****Utfall 5 st på varje ben Plankan 3x20 sek Dips 3x10

 Alt. på knä

Gå gärna ihop två el flera och när ni träna. Dessutom är det alltid lättare att genomföra passen om man kör dem vid bestämda tider varje vecka. Lätt att skjuta på det annars…

Lämpligt vidare att köra styrkeprogrammet som avslutning på konditionspasset.

**Träningsschema – kryssa när du har gjort ett pass.**

**En förälder signerar att du gjort passet.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Vecka**  |  |  |  |
| **13** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **14** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **15** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **16** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **17** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **18** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **19** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **20** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **21** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **22** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **23** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **24** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **25** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **26** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **27** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **28** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **29** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **30** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **31** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **32** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **33** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **34** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **35** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |
| **36** | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign |  **Intervallpass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Distanspass + Styrkeprogrammet** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign | **Snabbhet/Explosivitet Program** ⃝ Sign |