

## Sommarträning SIS A - pojk 2022

Nu är det dags för lite sommaruppehåll. I men för att förbereda kroppen för hockeysäsongen är det superviktigt att hålla igång under sommaren också. Hockey är en tuff sport och för att minska skador och förslitningar och kunna ta mer tacklingar så är träningen en stor hjälp.

Här är 2 typer av pass. ni kan blanda övningar hur ni vill. detta är bara ett förslag på upplägg. men försök få till 2 pass i veckan gärna 3.

### Upplägg 1

1. Uppvärmning / nedvarvning program
2. Löpning
3. Mage/ rygg program
4. Uppvärmning / Nedvarvning Program

### Upplägg 2

1. uppvärmning/ nedvarvnings program
2. Intervall
3. Explosivitet
4. Uppvärmnings/Nedvarvning Program

### **Förslag på intervall 20- 30 min**

Blanda gärna de olika intervallerna i ett pass

- 75% av max ca 1 min gång 30 sek ca 10 ggr)
- snabb intervall 90% av max ( lyktstolpe eller 50 m mellan koner )
- Backintervall 10 st snabbt upp gå lugnt ner

### **TÄNK PÅ!**

- Knä och fot går åt har samma riktning i rörelse.
- Gör inget som gör ont.
- Ta inte ute steget för långt vid t ex utfallsövningar, utan gör det gärna kort så blir det mer kontrollerat.
- sträck ut armar i olika höjd vid utfallssteg höfthöjd, knähöjd, fot.

**Lycka Till**

**Personlig tränare;**

Linda Carlsson

FriskvårdsKnuten AB, Karlavägen 25 Vaggeryd

[www.friskvardsknuten.se](http://www.friskvardsknuten.se)

