



🏒 Varför det är viktigt att förbereda sig inför hockeysäsongen 🧠🏋️

Hej

Snart drar säsongen igång – och vet du vad? Det spelar **stor roll hur du förbereder dig innan**. Här är varför det är så viktigt att komma redo:

◆ 1. Du orkar mer på isen

Om du har tränat lite innan säsongen börjar – sprungit, cyklat, spelat landhockey eller gjort fys – så kommer du att orka mer. Då blir det roligare direkt från start!

◆ 2. Mindre risk att bli skadad

En stark och rörlig kropp klarar av tacklingar, snabba vändningar och långa byten. Det gör att du inte lika lätt skadar dig.

◆ 3. Du utvecklas snabbare

När du är i bra form kan du fokusera på att bli bättre på skott, skridskoåkning och spelförståelse – istället för att bara bli trött.

◆ 4. Du hjälper hela laget

När **du är redo**, blir laget bättre. Alla tränar bättre tillsammans, tempot blir högre och ni har roligare som grupp!

◆ 5. Hockey blir ännu roligare

Att känna sig stark, snabb och redo gör att varje träning blir kul. Du får mer energi, lär dig mer – och känner att du utvecklas.

 Kom ihåg:

Du behöver inte vara bäst – men gör **ditt bästa** för att komma förberedd. Det handlar inte om perfekta träningspass, utan om **viljan att göra sig redo för en kul säsong**.

Så ut och rör på dig träna fys – och kom till säsongstarten med energi, glädje och kämpaglöd! 🌟 🔥