

Sommartränings program – Sollentuna Hockey

Ett par viktiga saker inför årets sommarträning.

- Träna hellre 20 minuter varje dag än längre någon gång i veckan.
- Ha koll på WhatsApp, vi kommer skicka utmaningar till er. Utför utmaning samma dag och skicka tillbaka till oss hur det gick.

(Börja varje pass med 5 minuter lätt uppvärmning)



Veckodag	Övningar	Extra om du vill mer...
Måndagar (Ben)	<ol style="list-style-type: none">20 Burpies20 Djupa upphopp20 Utfall på vardera ben, varannat ben.5 Pistols (skuta hare) på varje ben (3 Varv)	Lek med klubba och teknikboll / puck. Öva på tricks och puck / bollkontroll.
Tisdagar (Teknik)	<ol style="list-style-type: none">200 skott på skottramp10 minuter – öva dina handleder, skills, och tricks.	Max antal armhävningar du klarar, <u>skriv ner ditt max</u> , och försök slå ditt rekord varje gång du försöker
Onsdagar (Mage, Bål, Bröst, armar)	<ol style="list-style-type: none">30 armhävningar30 Situps10 handledshiss5 pullups (3 varv)	Max antal Burpies du klarar under 2 minuter. <u>Skriv ner antal</u> och utmana dig själv. Be någon ta tiden och hjälpa dig att räkna.
Torsdagar (Teknik)	<ol style="list-style-type: none">200 skott på skottramp10 minuter – öva på dina handleder, skills, och tricks	Har du skottmätare? - <u>Skriv ner hårdaste skottet</u> under sommaren. - <u>Skriv ner antal skott du kan skuta</u> , som träffar ett kryss under 30 sekunder.
Fredagar (Kondition)	<ol style="list-style-type: none">30 min löpning. Variera back träning, intervall, hög tempo, lågt tempo.	Max antal pullups du klarar, <u>skriv ner ditt rekord</u> och försök att slå det på fredagarna
Lördagar (Teknik)	Valfri teknikträning med klubba	
Söndagar (Teknik)	Valfri teknikträning med klubba	

OBS!

Utmaningar som skickas skall göras samma dag.

Ett tips till dig som vill utmana dig själv och hela tiden bli bättre och starkare. Skriv ner dina rekord, och inför varje tillfälle gör ditt bästa för att slå rekordet.