

Träningsprogram

Sommarträning 19/20

Tjena killar!

Här kommer 10 tips innan ni kör igång egenträningen.

1. Glöm inte bort att hockey är det roligaste som finns!
2. Det ni gör på sommaren läger grunden för kommande säsong och resten av er tid som hockeyspelare.
3. Ni tränar för er egen skull, inte för oss coacher eller någon annan.
4. Kom ihåg att springa är det mest naturliga som ni kan göra. Ni som har problem med knä, glöm inte att träna kondition på annat sätt.
5. Tips är att träna 4 dagar, vila 2, träna 4 dagar, vila 2 osv.
6. Se till att ni varierar er träning så kommer det bli roligare.
7. Träna gärna extra på delarna som ni behöver bli bättre på.
8. Kör ALLTID de 8 övningarna med rörlighet som start på varje träningspass.
9. Ha KUL och NJUT av sommaren!
10. Har ni eventuella frågor, tveka inte på att ringa mig eller någon annan i ledarstaben. VI kommer ringa er!

Lycka till!

//Coacherna SHC team 05

Exempel veckoschema:

måndag: Snabbhet + kondition pass 2

tisdag: Koordination + styrka

onsdag: Snabbhet + kondition pass 4

torsdag: Koordination + styrka

fredag, lördag, söndag: Återhämtning + 1 utmaning från oss ledare

Tips att köra varje dag (måndag-söndag):

1. 15 min teknikkula. Rörelse genom alla olika plan i kroppen. Sida, fram, bak, långa och korta dragningar. Använda gärna puckar/flaskor som trianglar och var kreativ. Stå gärna på puckar eller balansbräda för balansträning.
2. Ni som har skottramp, skjut mycket! Forhand, backhand, dragskott, handledsskott, slagskott. Ni själva som sätter gränserna!

Förberedelseträning innan varje pass (Helst varje dag):

- Snurra armarna 10 st/håll
- Benpendlingar (Fram, bak, sida) 10 st/ben
- Sidoböjningar 5st/sida
- Böj streck stående 10 st
- Krumma – Svanka 10 st
- Pikfällningar 10 st
- Lårens baksida (klupp/käpp) 10 st
- Knäböj (raka armar med eller utan kluba) 10 st

Hopprep 5 minuter

Nedvarvning efter varje pass:

Nedjogg 5-10 min.

Stretch. Beroende på muskelgrupper som använts under genomfört pass.

Kondition

Träna 2-3 gånger i veckan.

6 olika alternativ. Alternativ 1 ELLER 2 ska göras varje vecka. Sen är det valfritt att välja ytterligare ett pass från alternativ 3-6 ELLER hitta på något eget spännande konditionspass.

Tränings tid: ca 25-40 min Variera er och se till att vara uppvärmda!

1. 70/20

70 Sekunder arbete – vila 20 sekunder

15 st totalt (5 x 3). 3 min vila mellan varje period. 80-90 % av Max.

2. 15/15

15 sekunder arbete – vila 15 sekunder

36 st totalt (12 x 3). 2 min vila mellan varje period. 85-95 % av Max.

Valfria alternativ (exempel):

3. 10-15 st vändor upp för backe liknande Sollentunavallen.

4. 30 - 45 min simning.

5. 60 min cykel, inlines.

6. 40 min löpning.

Snabbhet

Träna 1-2 gånger i veckan. Träna innan konditionspass eller styrka.

Tränings tid ca 20-30 min.

Hopprep (ett/två ben). 10 min.

10, 20, 30 meter sprintstart med olika positioner. 5-8 st/distans. 1-2 min vila mellan varje sprint.

Trappor (4 – 6 sekunder arbete). 4 st.

15 meter grodhopp/jämfotahopp i följd. 2 st.

15 meter skridskohopp. 2 st.

Styrka

Träna 2-3 gånger i veckan.

Välj ut 6 st övningar (3 underkropp + 3 överkropp).

Variera övningar från pass till pass.

6 övningar. Cirkelträning, 30 sekunder arbete – 10 sekunder vila.

1 min vila mellan varje varv. 3-4 varv!

Träningstid ca 25-35 min.

Armhävningar (Smala, vanliga, breda, Spiderman)

Knäböj (med hopp)

Enbensböj

Telemarkshopp (Djupa, långsamma, snabba)

90 grader på stället

Utfallssteg (Rotation, bakåt)

Upphopp

Höftlyft på rygg

Situps (Raka, sneda, ben ihop)

Rygglyft

Burpees

Vindrutetorkan

Fällkniven

90 grader på stället

Plankan (Rak, sida, arm/benlyft)

Dips på bänk

Koordination

Träna 1-2 gånger i veckan. Träna innan konditionspass eller styrka.

Träningstid ca 15 – 20 min.

Jonglera 5 – 10 minuter.

Frekvensstege. (Hitta 3-5 övningar på Youtube och använd er fantasi) 10 min

Kullerbyttor 3 x 10 st.

Hjulningar 3 x 10 st.

Tänka på vid löpning:

Hållningen

- Hållningen ska vid alla övningar vara stolt, tänk dig att du har ett snöre fäst mitt på huvudet som lyfter dig uppåt.
- Ryggen ska vara rak och din blick ska vara rakt fram.
- Höften ska hållas rak samtidigt som överkroppen är lutad något framåt.
- Rörelserna ska ske snabbt och kvickt, håll dig upprätt och jobba med främre delen av foten för att efterlikna frånskjutsfasen vid löpning.

Steget

- Försök att få steget rakt under dig, det vill säga att ditt nedtramp sker i linje med kroppen, för att du ska få så mycket kraft som möjligt med dig i löpningen.
- Arbeta med snabba, korta steg.

Markkontakttiden

- För att springa snabbt och effektivt är det en fördel om kontakttiden mot marken är så kort som möjligt.
- En kort markkontaktid ger bättre gummibandseffekt och en mer effektiv löpning.

Armarna

- Armarna ska pendla rytmiskt utmed sidan av kroppen i takt med löpstegen.
- Många orienterare tenderar att flytta ut armbågarna vid löpning på ojämnt underlag, vilket hjälper till med balansen men skapar en större rotation i överkroppen.
- Vid löpning på plana underlag ska armarna röra sig framåt och bakåt, och en vinkelrät position bör hållas i armbågsleden.
- Försöka vara så avslappnad som möjligt och spänn inte axelpartiet.