



AKADEMIEN

Träningsprogram



Styrka (helkropp)

7 övningar gånger 4 set, passet tar ca 45 minuter att genomföra. Vila 20-30 sekunder mellan repetitionerna och 1 min mellan övningarna.

Övning 1

Knäböj: 20 reps, 4 set

Valbart: Lägg till hopp för pulshöjande

Övning 2

Utfall: 20 reps, 4 set

Valbart: Lägg till hopp för pulshöjande

Övning 3

Armhävningar: 10-15 reps, 4 set

Valbart: Variera breda och korta

Övning 4

Rygglyft – Stålmannen till normal: 10 reps, 4 set

Övning 5

Mountain climbers: 20 reps, 4 set

Övning 6

Situps: 15 till 20 reps, 4 set

Övning 7

Burpees (upphopp med armhävning): 15 till 20 reps, 4 set

SAMMANFATTNING:

- Knäböj, 20 reps, 4 set
- Utfall, 20 reps, 4 set
- Armhävningar, 10 till 15 reps, 4 set
- Rygglyft, 10 reps, 4 set
- Mountain climbers, 20 reps, 4 set
- Situps, 15 till 20 reps, 4 set
- Burpees, 15 till 20 reps, 4 set



Kondition (intervaller)

Exempel på körschema:

Vecka 1: pass 1 och 3

Vecka 2: pass 2 och 4

Vecka 3: pass 1 och 3

Vecka 4: pass 2 och 4

1. **10-20-30:** Det här är ett allsidigt och effektivt intervallpass. Börja med att jogga lugnt i 30 sekunder, löp sedan i 20 sek. i ett medelhårt tempo och avsluta med 10 sekunder i maxfart. Kör fem "10-20-30-block", jogga 5 min. och kör sedan fem block till.
2. **10 x 1 min:** Klassiskt intervallpass som ger mycket mjölksyra. Leta upp en flack sträcka på 300–400 m. Löp intervallerna, men håll igen under de första 5–6. Sikta på att löpa de sista intervallerna lika snabbt som de första. Vila 30 sekunder mellan varje intervall.
3. **4 x 1 000 m:** Löp de två första intervallerna i ett hårt, men kontrollerat tempo (ca 5 km-tempo). Öka farten något under de sista två intervallerna. Vila 1 minut mellan varje intervall.
4. **Backryck:** Förbättrar konditionen och stärker musklerna i baklår och rumpa. Leta upp en lång backe och löp 6–10 x 1 min (i hög fart uppför). Jogga ner under pauserna (1–2 min). Löp med snabba steg, kraftfulla armpendlingar och rak kroppshållning.

Klubbteknik off-ice

Gör varje övning i 30 sekunder i 3 set.

Övning 1

Långa dragningar från sida till sida

- Jobba med en rörlig nedrehand.
- Jobba med att flytta över överkroppen och dess tyngd i takt med teknikkulan.

Övning 2

Toe drag

- Dra teknikkulan fram och tillbaka i lodrät riktning nära kroppen.
- Jobba både med forehand och backhand.



Övning 3

Korta dragningar

- Jobba med att flytta teknikkulan i ett högt tempo från bladets forehandsida till backhand.
- Jobba i tre dimensioner, till höger, framför och till vänster om dig själv.

Övning 4

Korta dragningar med parallel-hopp

- Jobba med att flytta teknikkulan i ett högt tempo från bladets forehandsida till backhand samtidigt som du gör parallel-hopp (utfallssteg med hopp, byt från vänster till höger ben i hoppet)
- Jobba i tre dimensioner, till höger, framför och till vänster om dig själv.

Övning 5

Valfri egenkombinerad övning

- Tänk på de detaljerna som beskrivs i övriga övningar.

Veckoplanering

Nedan följer ett exempel på ett körschema ni kan använda er av, kör hårt!

Måndag – Styrka och klubbteknik

Tisdag – Klubbteknik

Onsdag – Intervallpas 1 alt. 3

Torsdag – Styrka och klubbteknik

Fredag - Klubbteknik

Lördag - Ledigt

Söndag – Intervallpass 2 alt. 4