



FYSTRÄNINGSPROGRAM

**VÄSTERGÖTLANDS
DISTRIKTSLAGSVERKSAMHET**



Vår vision är vi skall vara det mest vältränade distriktet i Sverige!

Inom Västergötlands Ishockeyförbund värdesätter vi vikten av en god fysik.

Genom att vara bra tränad skapar man goda förutsättningar att prestera på isen, förebygga skador och sjukdomar samt läger grunden för en lång och framgångsrik hockeykarriär. Vi vill att fysen ska vara en naturlig del av din träning och tillsammans med isträningarna ge dig chansen att vara med och tävla på högsta nivå i din årskull. Västergötlands ambition är att vara ett av det bäst tränade distrikten och fysträningen är ett viktigt inslag på våra samlingar och är en stor del i vår uttagningsprocess till distriktslaget. För att mäta spelarens fysiska status använder vi oss av olika tester som är kopplade till de strävansmål individen bör uppnå för att vara med och tävla på distriktslagsnivå.

Vi har valt att använda oss av begreppet strävansmål som innebär att det är individens inre drivkraft och mål som ligger till grund för vilken fysisk status man strävar efter. Målen utgår från Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer för pojkar 15-16 år som ska spela på högsta nivå för sin årskull. Vi vill att du som representerar Västergötlands Ishockeyförbund strävar mot en hög fysisk status och har höga ambitioner med din ishockey.

Fysiska tester

Coopertest (3000 m.)	Strävansmål:	Utmärkt: 11:14	Bra: 11:15-11:44	Godkänt: 11:45-12:30
Stående längd	Strävansmål:	Utmärkt: 2,30 m	Bra: 2,15-2,29 m	Godkänt: 1,95-2,14 m
Brutalbänk	Strävansmål:	Utmärkt: 24+	Bra: 20-23	Godkänt: 15-19
Situps (1 min)	Strävansmål:	Utmärkt: 51+	Bra: 46-50	Godkänt: 41-45
Armhäv. (1 min)	Strävansmål:	Utmärkt: 51+	Bra: 41-50	Godkänt: 31-40
Chins	Strävansmål:	Utmärkt: 10+	Bra: 7-9	Godkänt: 5-6

Resultaten är rekommenderade av Svenska Ishockeyförbundet för spelare på elitnivå i åldrarna 15-16 år.

Konditionsträning

Engelsk mil på världsrekordtid: 1600m

Bana på 200 m x 8. Varje varv på 28 sek. 90 sek. vila mellan varje intervall.

Stegen: 1100m

10m 20m 30m 40m 50m 60m 70m 80m 90m 100m. X 2

Max löpning. Gå tillbaka till utgångsläge.

Hundringen:

Total arbetstid 70 sek./ repetition.

Spring 100 m. 90% av maxlöpning, använd resterande tid till aktiv vila genom att jogga tillbaka till startpunkten.

När 70 sek. har gått startar nästa repetition.

Upprepa 30 gånger.

3 min. vila efter 15 repetitioner.

Kenia:

Max löpning 40 sek. vila 40 sek. X 4

Vila 80 sek.

Max löpning 40 sek. vila 40 sek. X 4

Vila 80 sek.

Max löpning 40 sek. vila 40 sek. X 4

Vila 80 sek.

Max löpning 40 sek. vila 40 sek. X 4

Vila 80 sek.



Södertälje: 1435m

325 m x 1 set - 1:2 vilotid = 1 arb. 2 x vila

225 m x 2 set - 1:3 vilotid = 1 arb. 3 x vila

110 m x 6 set - 1:3 vilotid = 1 arb. 3 x vila

Ryssen: 1,26mil

1800m X 7 1:3 = 1 arb. x vila 3 minuter

JOJO'n: 540m

5m 10m 15m 20m 25m 30m X 4

Snabba fötter start och stopp kort vila mellan varje sträcka.

Start till 5m vänd tillbaka, start 10m och tillbaka osv.

Huskos Byte: 450m

5st konor med 5m. mellanrum som skall runda startkon hela tiden. X 3



Styrkeprogram

Tänk på noggrannhet och teknik samt uppvärmning.

"Tänk på att tiden i gymmet inte ger resultat" - Det är vad du gör i gymmet som ger resultat

Pass 1:

Bänkpress	5x8 70%
Stående rodd med stång	4x8
Chins	4x Max
Stående Militärpress	4x6
Drag till hakan	4x8
Bicepscurle med hantlar	5x8 varje arm
Brutalbänk med viktskiva	5x Max
Ryggresning	3x15

Pass 2:

Vindrutetorkaren med skivstång	4x10
Benböj	5x8 65% (av max)
Vadlyft med skivstång	3x20
Enbensböj på balansplatta	3x5 varje ben
Dips	5x Max
Brutalbänk med viktskiva	5x Max

Pass 3:

Frivänd-Benböj-press	3x6
Bänkpress	4x10 60% (av max)
Marklyft	4x4 kroppsvikt
Chins	4x10
Ryggresning	3x15
Brutalbänk med viktskiva	4x Max

Pass 4:

Frivändningar	5x5 60%
Benböj stången fram	4x6 65%
Utfall med viktskiva på raka armar	3x10 varje ben 10kg
Ryggresning	3x15
Plankan rak + sidor	1 min x 2 varv

Pass 5: Tabata

Tabatapass är intervallstyrka där varje övning genomförs 20 sek- 10 sek. vila x 8 st.

6-8 st. valfria övningar varje pass som täcker hela kroppens muskelgrupper. Hög intensitet i genomförandet.

Exempel:

Armhävningar
Upphopp
Plankan
Squats
Skridskohopp
Fällkniven
Ryggresningar

Efteråt stretchar man de muskelgrupper som använts. "Skorpionen" skall alltid vara med för rörelsen i höftpartiet. Skorpionen ökar rörligheten i höft och ryggparitet.



Förslag på veckoprogram

Måndag:

Intervall: Huskos Byte eller JoJo'n

Styrka (valfritt pass)

Tisdag.

Intervall: Engelsk mil på världsrekord

Styrka (valfritt pass)

Onsdag.

Intervall: Stegen

Styrka (valfritt pass)

Torsdag.

Intervall: Kenia

Fredag.

Intervall: Hundringen

Styrka (valfritt pass)

Lördag.

Ledig

Söndag.

Intervall: Ryssen



Västergötlands Ishockeyförbund

(Gustav Adolfs gata 49)
Box 418, 541 28 SKÖVDE

info@vghockey.se

<https://www.swehockey.se/Distrikt/vastergotlandsishockeyforbund>