Detta program är utformat för att förbättra snabbhet, styrka och uthållighet, viktiga egenskaper för hockeyspelare. Det är strukturerat över sex veckor med en progression som gradvis ökar intensiteten och volymen för att optimera resultat och minimera skaderisk.

**Vecka 1–2: Grundläggande styrka och kondition**

* **Uppvärmning (10 minuter):**
	+ Lätt jogg, dynamisk stretching (armcirklar, benpendlingar, höga knän, etcetera)
* **Styrketräning (30 minuter):**
	+ Knäböj: 3 set x 8–12 reps
	+ Marklyft: 3 set x 8–12 reps
	+ Bänkpress: 3 set x 8–12 reps
	+ Militärpress: 3 set x 8–12 reps
	+ Rodd: 3 set x 8–12 reps
	+ Plankan: 3 set x 30–60 sekunder
* **Konditionsträning (20 minuter):**
	+ Intervallöpning: 30 sekunder sprint, 30 sekunder vila, upprepa 10 gånger
* **Nedvarvning (5 minuter):**
	+ Lätt jogg, statisk stretching (håll varje stretch i 30 sekunder)

**Vecka 3-4: Ökad intensitet och explosivitet**

* **Uppvärmning (10 minuter)**
* **Styrketräning (30 minuter):**

**Öka vikten på alla övningar med 5-10%**

* + - Knäböj: 3 set x 8–12 reps
		- Marklyft: 3 set x 8–12 reps
		- Bänkpress: 3 set x 8–12 reps
		- Militärpress: 3 set x 8–12 reps
		- Rodd: 3 set x 8–12 reps
		- Plankan: 3 set x 45–60 sekunder

**Plyometriska övningar:**

* + - Boxhopp: 3 set x 5–8 reps
		- Klap push-ups: 3 set x 5-8 reps
* **Konditionsträning (20 minuter):**
	+ Intervallöpning: 30 sekunder sprint, 30 sekunder vila, upprepa 12 gånger
* **Nedvarvning (5 minuter)**

**Vecka 5-6: Maximal styrka och uthållighet**

* **Uppvärmning (10 minuter)**
* **Styrketräning (30 minuter):**

**Öka vikten igen med 5–10%**

**Minska antalet reps till 5–8 per set, tyngre vikt!!**

* + Knäböj: 3 set x 5–8 reps
	+ Marklyft: 3 set x 5–8 reps
	+ Bänkpress: 3 set x 5–8 reps
	+ Militärpress: 3 set x 5–8 reps
	+ Rodd: 3 set x 5–8 reps
	+ Chins/pullups 3 set x max
	+ Plankan: 3 set x 60–90 sekunder

**Plyometriska övningar:**

* + - Boxhopp: 3 set x 5–8 reps
		- Klap push-ups: 3 set x 5-8 reps

**Komplex**

* + Lägg till skivstångs komplex: Utför 5–8 reps av varje övning utan att släppa stången (marklyft, rodd, knäböj, militärpress) upprepa 3 varv. OBS vikten måste anpassas så att du klarar 5 - 8 reps i militärpress,
* **Konditionsträning (20 minuter):**
	+ Längre intervaller: 1 minut sprint, 1 minut vila, upprepa 8 gånger
* **Nedvarvning (5 minuter)**

**Motiveringar:**

* **Grundläggande styrka:** Bygger en solid grund för att klara av påfrestningarna i hockey och minska skaderisken
* **Progression:** Gradvis ökning av intensitet och volym för att optimera resultat och undvika överträning
* **Explosivitet:** Plyometriska övningar förbättrar snabbhet och reaktionsförmåga på isen
* **Uthållighet:** Intervallträning ökar förmågan att prestera under längre perioder
* **Maximal styrka:** Viktigt för kraftfulla skott och tacklingar
* **Skivstångs komplex:** Utmanar hela kroppen och förbättrar koordination och teknik

OBS vilan i styrkedelen, plyometriska samt komplexen skall ALDRIG överstiga eller understiga 45 sekunder. Ta tiden med hjälp av din telefon. Det höga tempot i gymmet hjälper dig att pressa dig hårt utan fysiskt närvarande coach.