**Onsdagspasset med fokus på snabbhet**

**Uppvärmning (10 minuter)**

*Lätt kardio 5 minuter (välj ett av dessa alternativ)*

* Cykling
* Roddmaskin
* Löpband (låg intensitet)

*Dynamisk stretching 5 minuter (för att mjuka upp leder och muskler inför belastning)*

* Armcirklar: Stora och små cirklar framåt och bakåt.
* Armhävningsposition: Håll en armhävningsposition och förflytta vikten från sida till sida.
* Utfallssteg med rotation: Ta ett stort steg framåt och rotera överkroppen mot det främre benet.
* Knäböj med armhävningar: Gå ner i en knäböj och placera händerna i golvet. Hoppa bakåt till en armhävningsposition och tillbaka till knäböjen.
* Höftcirklar: Stå på ett ben och cirkla det fria benet i stora cirklar.

Huvuddel (50 minuter):

**Del 1: Snabbhet och explosivitet**

*Plyometriska övningar:*

* Boxhopp: Hoppa upp på en låda eller bänk.
* Djuphopp: Hoppa så högt du kan från ett djupt knäböj.
* Knäböj med hopp: Utför en knäböj och hoppa så högt du kan med lätta kettlebells i händerna
* Medicinbollskast mot vägg: Kasta en medicinboll mot en vägg och fånga den.

Varje övning 5 set om 10–15 repetitioner OBS vila enbart 60 sekunder mellan varje set, ta tiden med din telefon. Du kommer inte vara helt återhämtad när du börjar ditt andra set detta är tanken. Försöka att följa din utveckling i antal du klarar så du kan egenhändigt kan kontrollera din utveckling.

*Agilityövningar:*

* Sidledsförflyttningar med band: Placera ett motståndsband runt anklarna och förflytta dig från sida till sida. Använd gummiband som finns i backen på gymmet och försök att gå utmed mattans långsida.
* Konborövningar: Spring runt koner i olika mönster, placera konerna på den ”gröna” matten i valfritt mönster, snabba tvära vändningar är att föredra.

**Del 2: Styrka och uthållighet**

*Styrketräning:*

* Knäböj: 3 set om 8–12 repetitioner.
* Utfallssteg: 3 set om 8–12 repetitioner per ben.
* Marklyft: 3 set om 8–12 repetitioner.
* Bänkpress: 3 set om 8–12 repetitioner.
* Rodd: 3 set om 8–12 repetitioner.

Progression (utveckling) i början av perioden kör du raka set, alltså du kör ett set knäböj vilar 60 sekunder innan du påbörjar nästa. Efter fyra veckor så kör du knäböj, utfallsteg samt marklyft utan någon vila mellan och vilar först efter att du gjort samtliga tre övningar, vilan skall du vara i 90 sekunder upprepar detta tills du gjort dina tre set. Samma tanke med de två sista övningarna bänkpress/rodd kör båda och vila enbart 60 sek upprepa tills du gjort dina set. Detta kallas krets och bygger muskler och uthållighet.

**Nedvarvning (10 minuter):**

Statisk stretching: Håll en stretch i 30 sekunder för stora muskelgrupper som quadriceps, hamstrings, kalvar och bröst.

*Viktigt att tänka på:*

Progression: Öka successivt både vikter och repetitionsantal.

Individuell anpassning: Du kan anpassa träningspasset efter dina individuella förutsättningar och mål.

*Fördelar med detta pass:*

Helkroppsträning: Passet tränar hela kroppen och förbättrar både styrka, uthållighet och explosivitet.

Förberedelse för isen: Övningarna förbättrar de fysiska egenskaper som krävs för att prestera bra på isen.