

Träningsupplägg sommarträningen

Uppstartsträff 18/4 U20, U18, U16, U15, U14

Träningsstart 19/4 Träningslut 30/6

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
A-lag	15.00-17.30 Sty gym		15.00-17.30 Sty gym	15.00-17.30 Sty gym			
U20	17.30 -19.00 Sty gym	16.30 -18.00 Sty gym	16.30 -18.00 Plattan	17.30 -19.00 Sty	16.30 -18.00 Uthållighet		
U18/U16	17.30 -19.00 Sty	16.30 -18.00 Plattan	16.30 -18.00 Styrka gym	16.30 -18.00 Uthållighet	16.30 -18.00 Styrka gym		
U15/U14	18.00 - 19.30 Plattan	18.00 - 19.30 Sty gym	18.00 - 19.30 Uthållighet	17.30 -19.00 Sty gym			

Alla träningspass genomförs enligt följande planering

1. Uppvärmning, snabbhet, spänst	20min
2. Tema för dagen, ex sty, plattan, uth.	60min
3. Rörlighet	10min

Plattan är tre stationer: 1 Spel, 2 Motorik-Koordination, 3 Skott, pass-mottagningar, puckhantering.

Spel (flytta blick) : Aerob regler, Anfall och försvarsregler, Pass-mottagsregler, Fintregler, etc.

Motorik (flytta kropp):

Skottstation (flytta puck): Puckhantering, Skott, Pass-mottag

Isträningar från v 31

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Dagträning is	Kvällsträning	Kvällsträning	Kvällsträning	Kvällsträning	Kvällsträning		
Vecka 31 Is U16-U20 Elitcamp Elitläger -02 Hamar	Fystester U20, U18	Is U20 Is U18/16	Fystester U20, U18, U16	Is U20 U18/16	Fystester U20, U18		
Vecka 32 Yngrecamp U9 - U11 måndag torsdag U10 - U15 Mvkt Elitläger 03 Hamar		Vid återbud: Janne Ericson (U20/U18/U16) 459 16 849	Trenere: Johan Dagfinnrud (U20/U18/U16) 97 11 56 13 Knut Henriksen (U14/15) 412 00 824		Lagledare: Line Surdal (U15) 691 98 572/922 82 065		
Vecka 33 Äldrecamp U15 - U12 Måndag - Fredag							
Vecka 34 Torsdag 24/8 - Söndag 27/8 Tr.läger U20-U18/16 Hammarö			Kent Karlsen (U14/15) 479 33 630		Gry Jonassen (U14) 922 92 016		

