

# NIHF HURTIGHET



Engasjert – Raus – Ekte

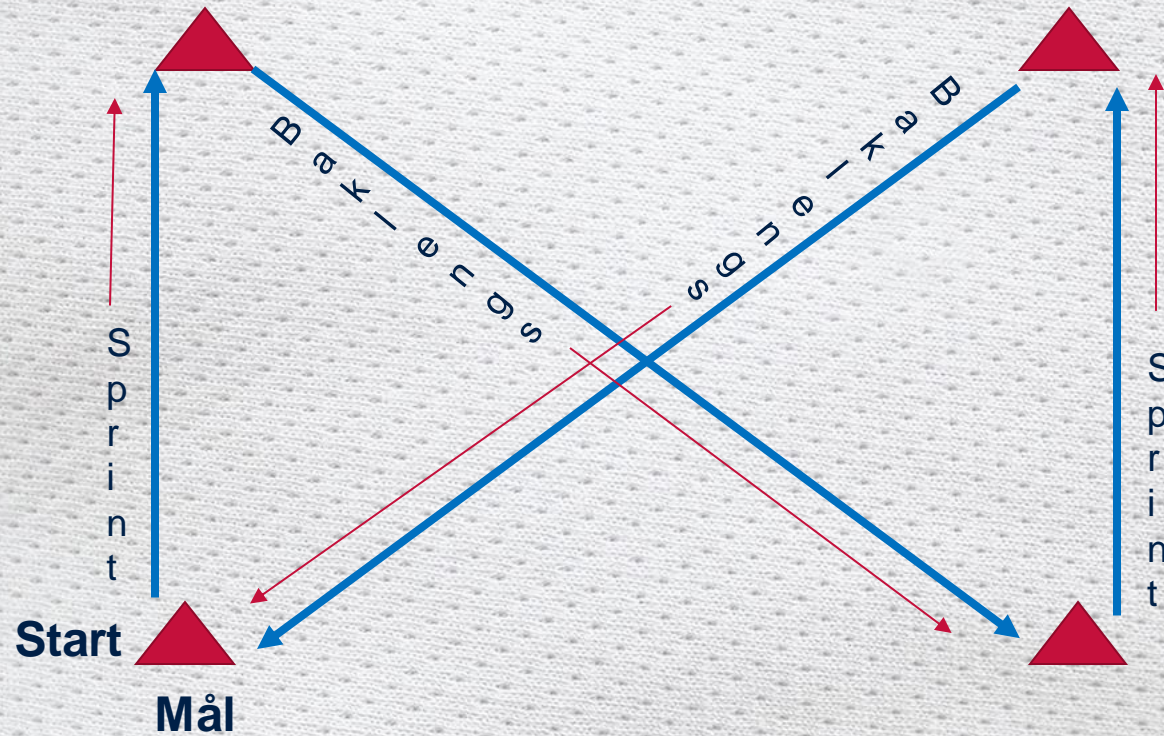
# NIHF HURTIGHET

Alle øvelser krever grundig oppvarming for skadeforebygging og mest effektiv trening. 10 minutter oppvarming som følges av 10 minutter dynamisk og statisk tøying

Om du føler deg svimmel eller kjenning av skade avbryt treningen med en gang

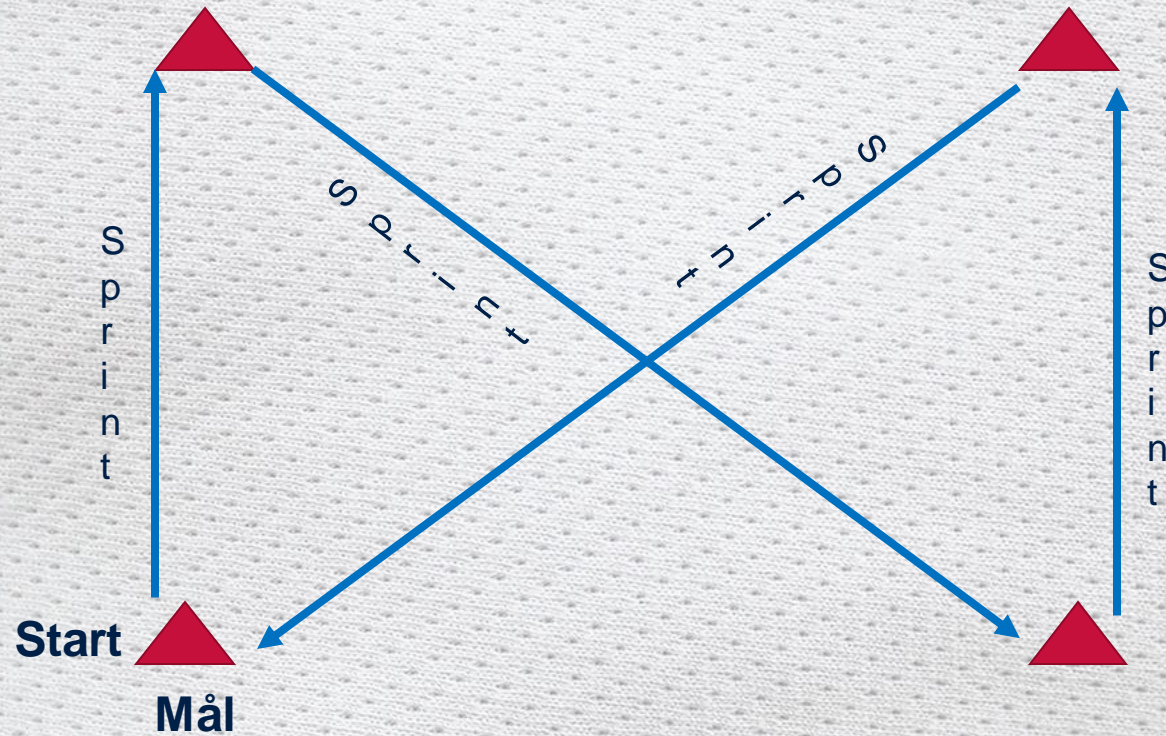
Ved spørsmål kontakt,  
Ole-Kristian Tollefsen  
[okt@hockey.no](mailto:okt@hockey.no)

# «X» Baklengs



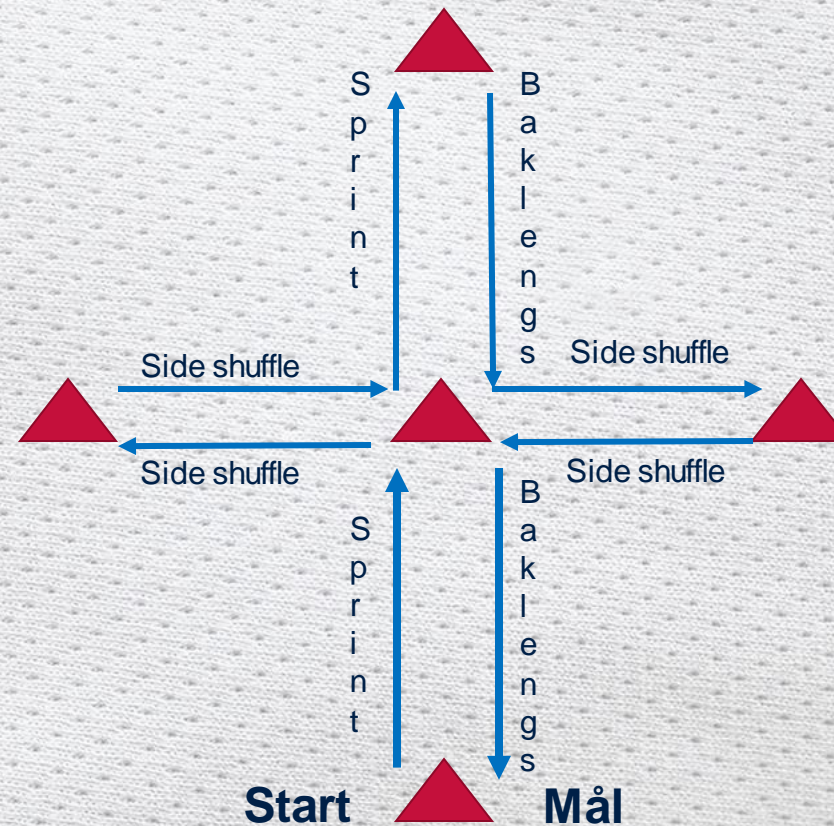
NB: Kjegler settes ut 5m fra hverandre

# «X» Sprint



NB: Kjegler settes ut 5m fra hverandre

# Kors



NB: Kjegler settes ut 5m fra hverandre

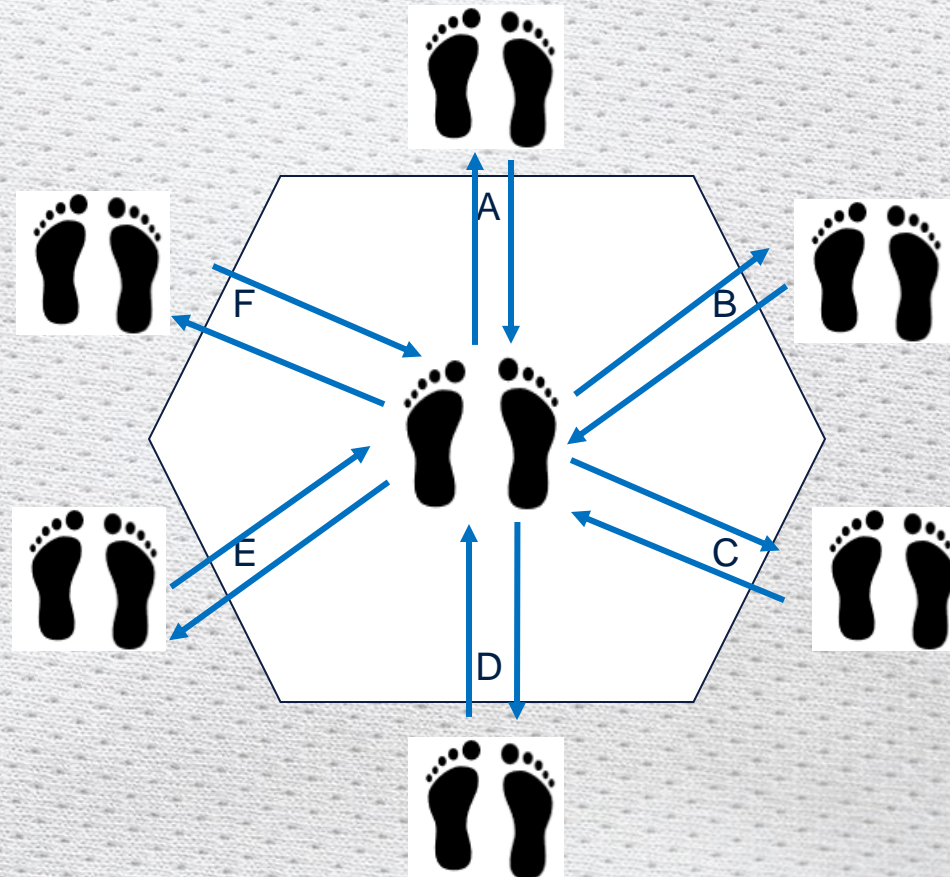
# Heksagon

## Objekter

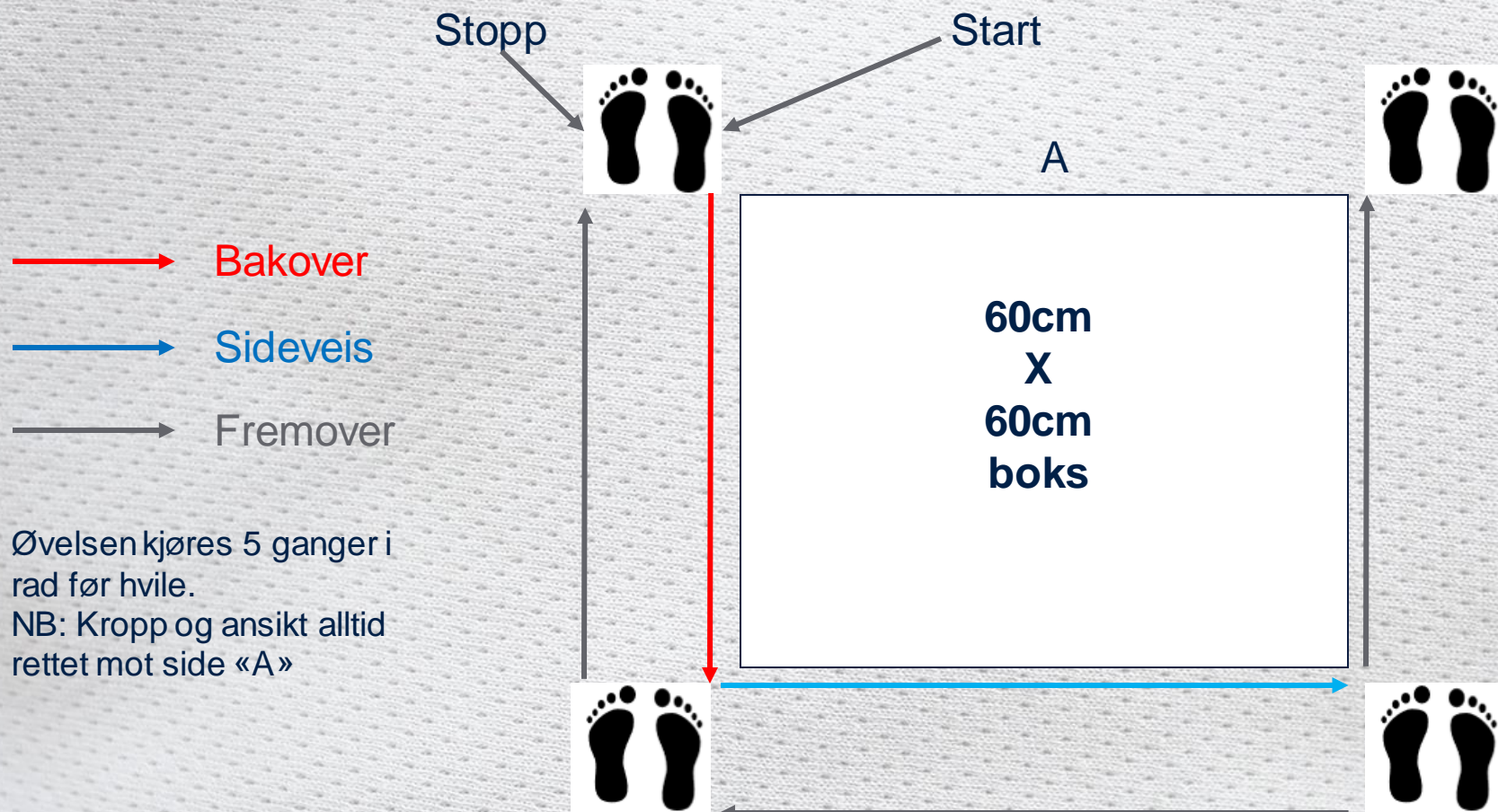
- 66cm sided heksagon på gulvet
- Stoppeklokke
- Hjelp til å ta tid

## Utførelse

- Utøver står i midten av heksagon og har ansiktet og kropp rettet mot side «A»
- Under hele øvelsen skal utøveren ha ansiktet og kroppen rettet mot side «A»
- Ved signal hopper utøver over linje «A» med begge føtter og tilbake til midten, så mot side «B» og tilbake til midten og videre rundt hele heksagonen.
- Gjør testen øvelsen veier (A->F etc)

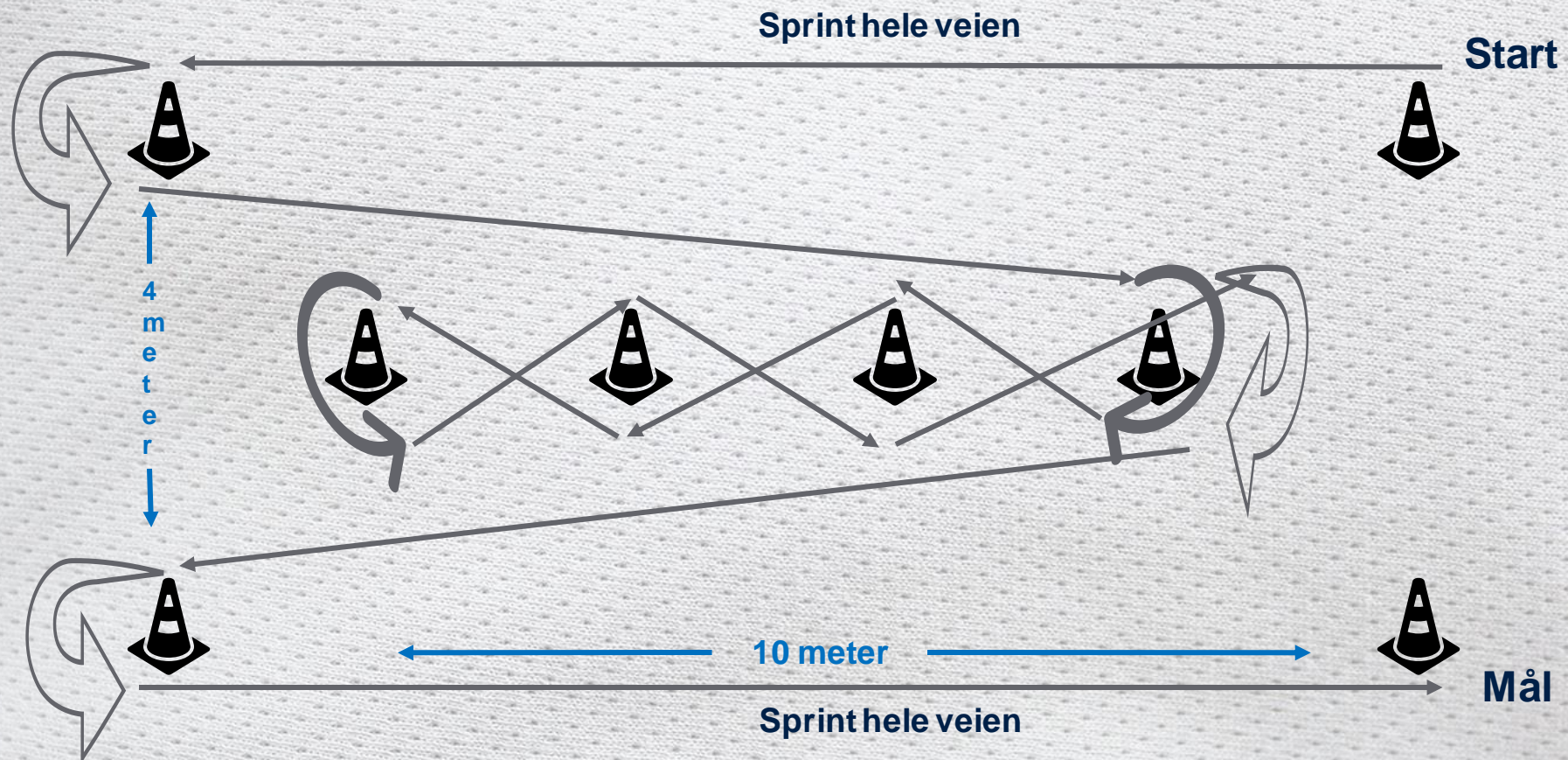


# Hesteko



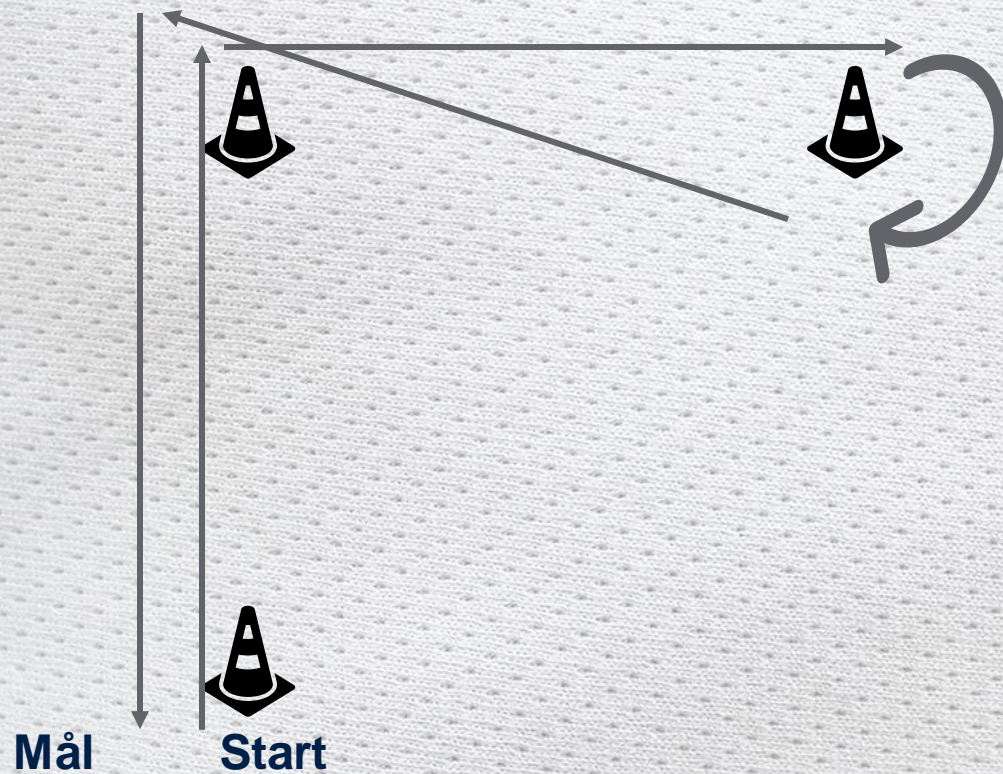
Øvelsen kjøres 5 ganger i rad før hvile.  
NB: Kropp og ansikt alltid rettet mot side «A»

# Multi





«L»



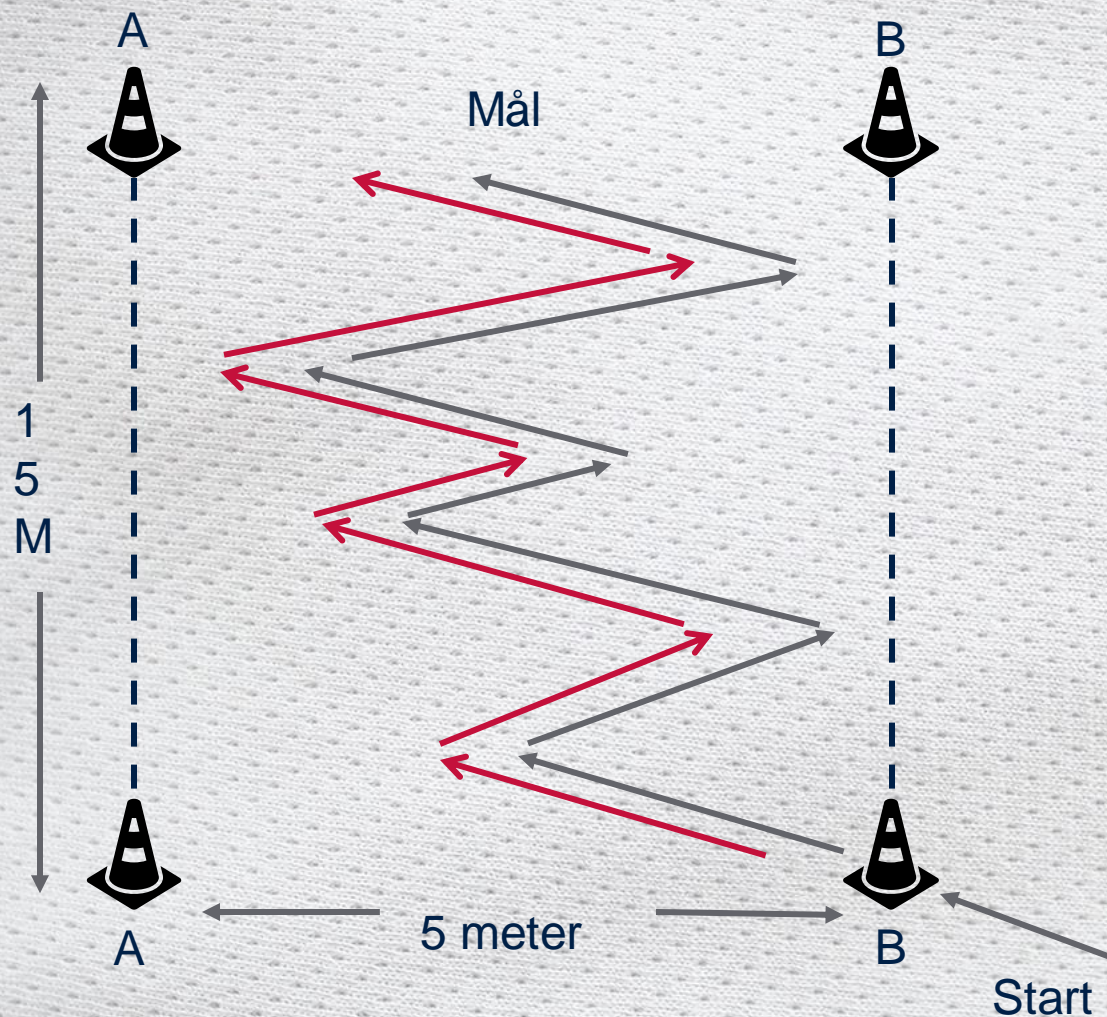
## Objekter

- Kjegler som plasseres 5m fra hverandre som en L

## Utførelse

- Utøver står med samlede ben ved start
- Full sprint hele veien.
- Fokus på krappe svinger og akselerasjon

# Speilet



## Objekter

- 4 kjebler
- 15M mellom kjeble A og A, 5M mellom B og B
- 2 utøvere

## Utførelse

- Utøverne starter øvelsen med at de står 1m fra hverandre med øyekontakt.
- En er defensiv og den andre offensiv. Den offensive bestemmer hvor de skal løpe.
- Det er den offensive utøveren som skal gjøre det vanskelig for den defensive utøveren å holde god avstandskontroll
- Når den offensive utøveren løper fremover skal den defensive løpe bakover, visa versa

# Nebraska

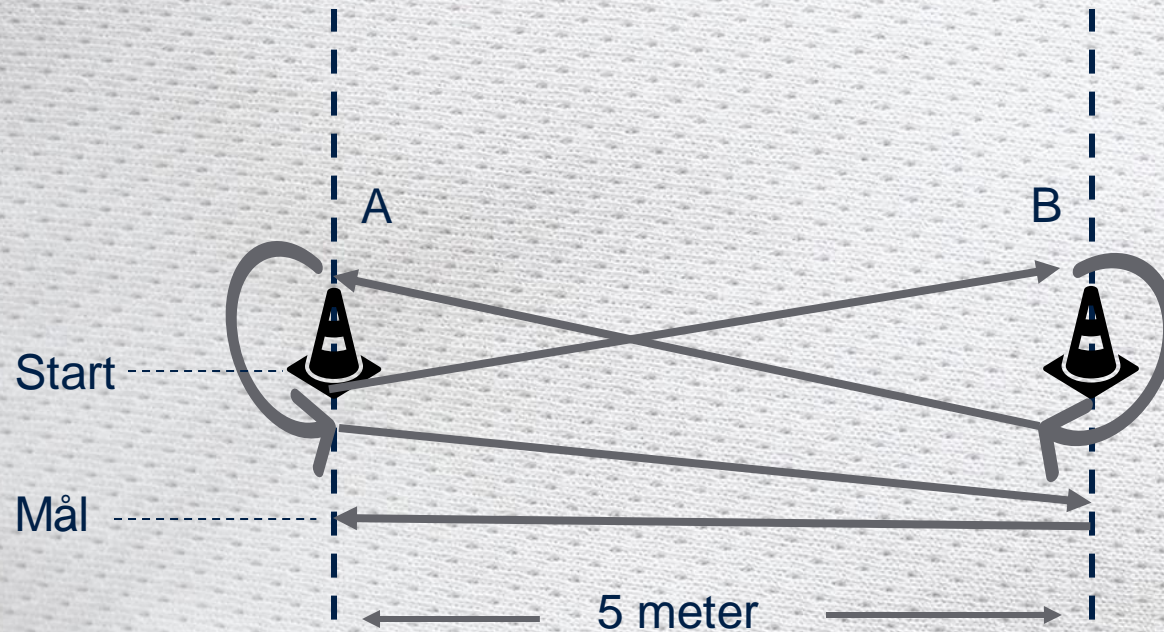


## Objekter

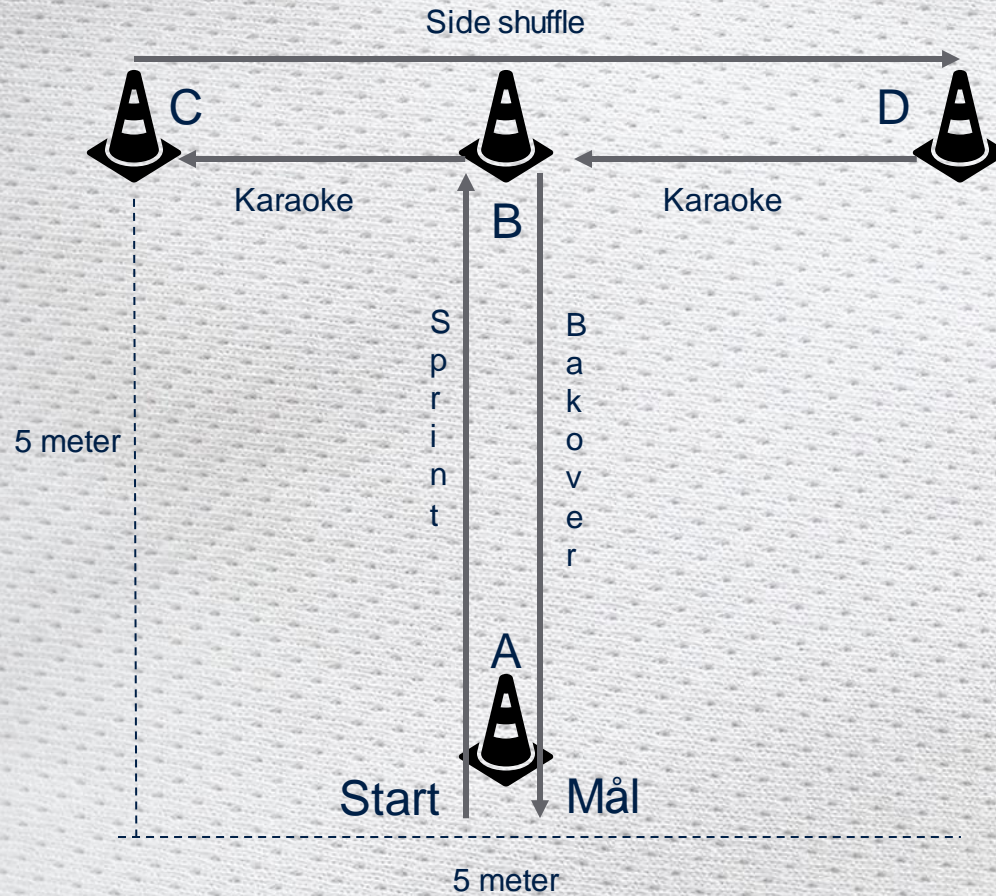
- 2 kjepler
- 5 meter mellom kjeple A og B

## Utførelse

- Start på høyre side av kjeple «A»
- Full sprint til venstre side av kjeple «B»
- Rask vending rundt kjeple og full sprint til høye side av kjeple «A»
- Full sprint til linjen ved kjeple «B» der du stopper opp og full fart tilbake til linje «A»
- Forsøk å ligge så nære kjeplene du kan



# «T»



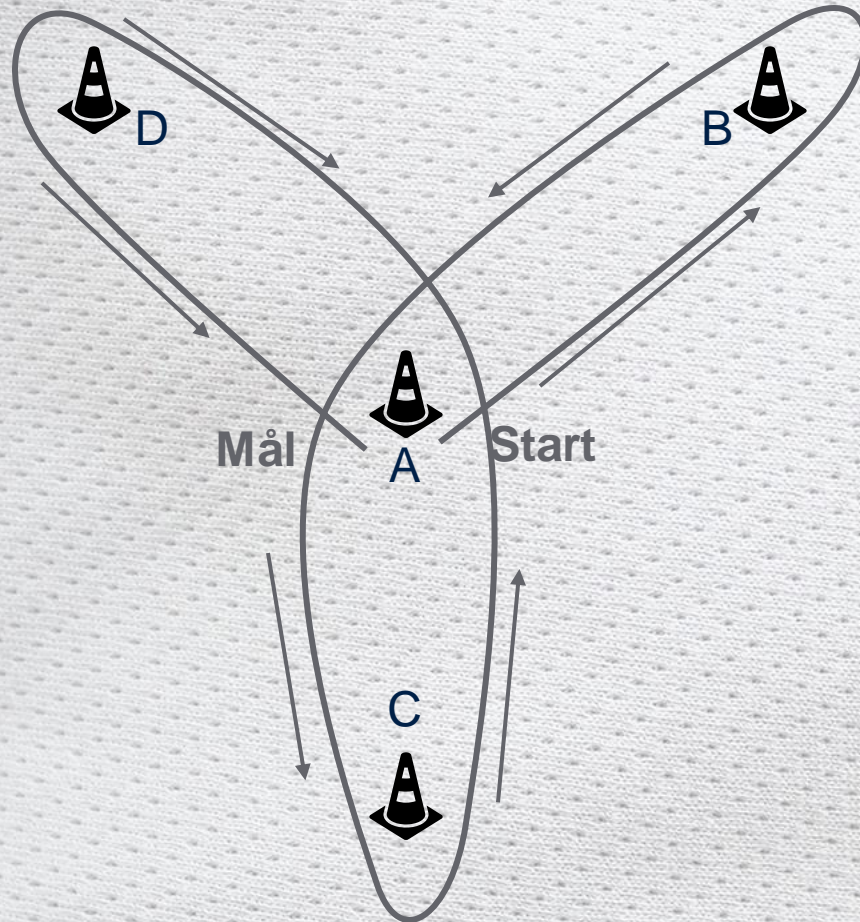
## Objekter

- 4 kjebler
- 5 meter mellom ytterkjeblene

## Utførelse

- Utøver starter full sprint opp til kjeble «B»
- Karaoke mot kjeble «C»
- Side shuffle (Sitte dypt i grunnposisjon) til kjeble «D»
- Karaoke mot kjeble «B»
- Bakover løp ned til kjeble «A»
- Kjør annenhver vei så du får shuffle begge veier

# «Y» Loop



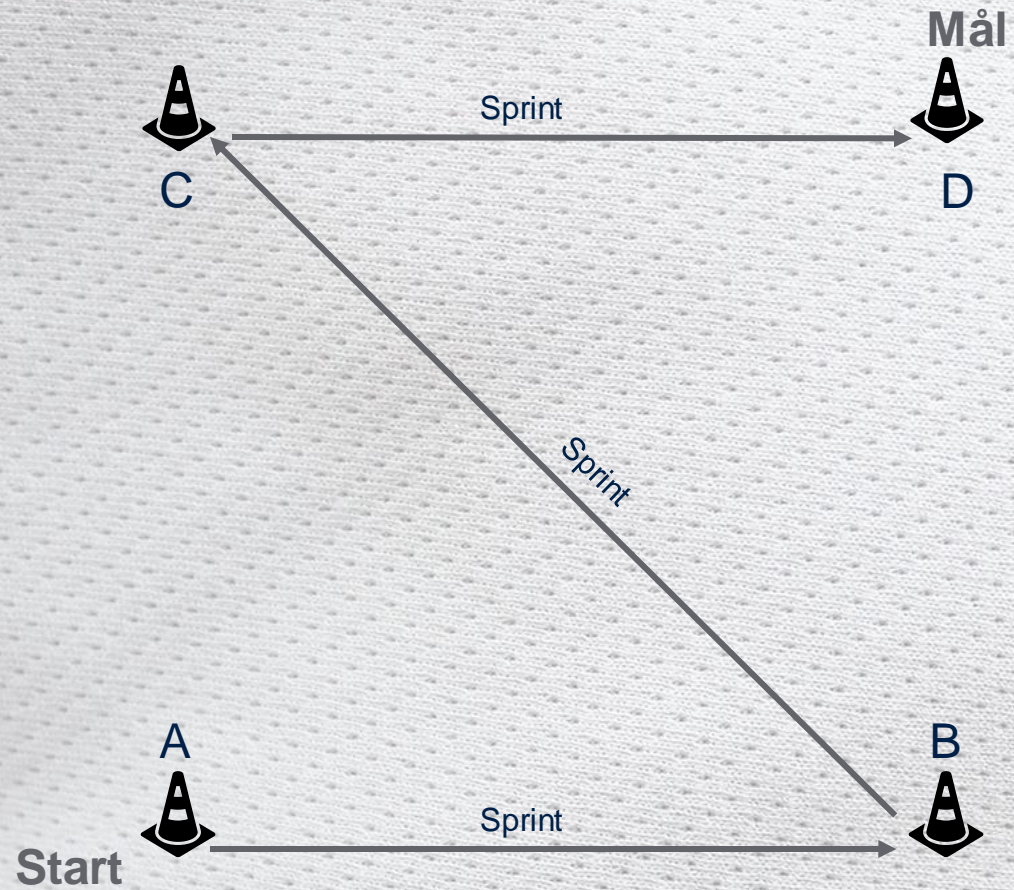
## Objekter

- 4 kjepler
- 5 meter mellom kjeplene

## Utførelse

- Utøver starter ved kjeple «A»
- Full sprint opp til kjeple «B»
- Ned rundt kjeple «A» ned mot kjeple «C»
- Fra Kjeple «C» er det rundt kjeple «A» og opp mot kjeple «D».
- Utøver er ferdig når den når kjeple «A»
- Må kjøres begge veier (venstre og høyre svinger)

# «Z»



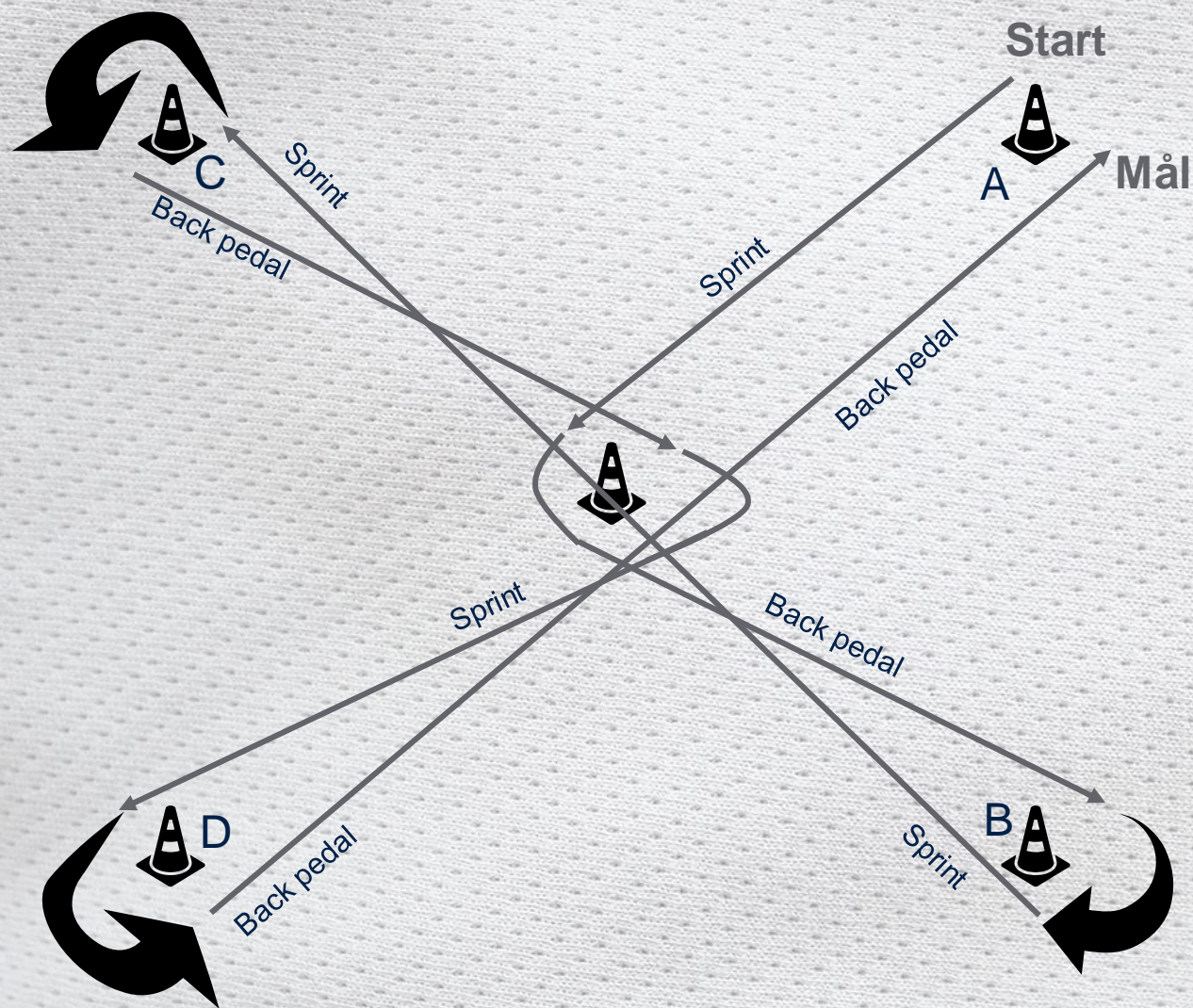
## Objekter

- 4 kegler
- 5 meter mellom keglene

## Utførelse

- Utøver starter ved kegle «A»
- Full sprint bort til kegle «B»
- Full sprint opp til kegle «C»
- Utøver er ferdig når den når kegle «D»
- Husk lav posisjon og hockey lignende vendinger ved keglene. Trenger ikke stoppe helt, men en krapp sving anbefales

# «Cross combo»



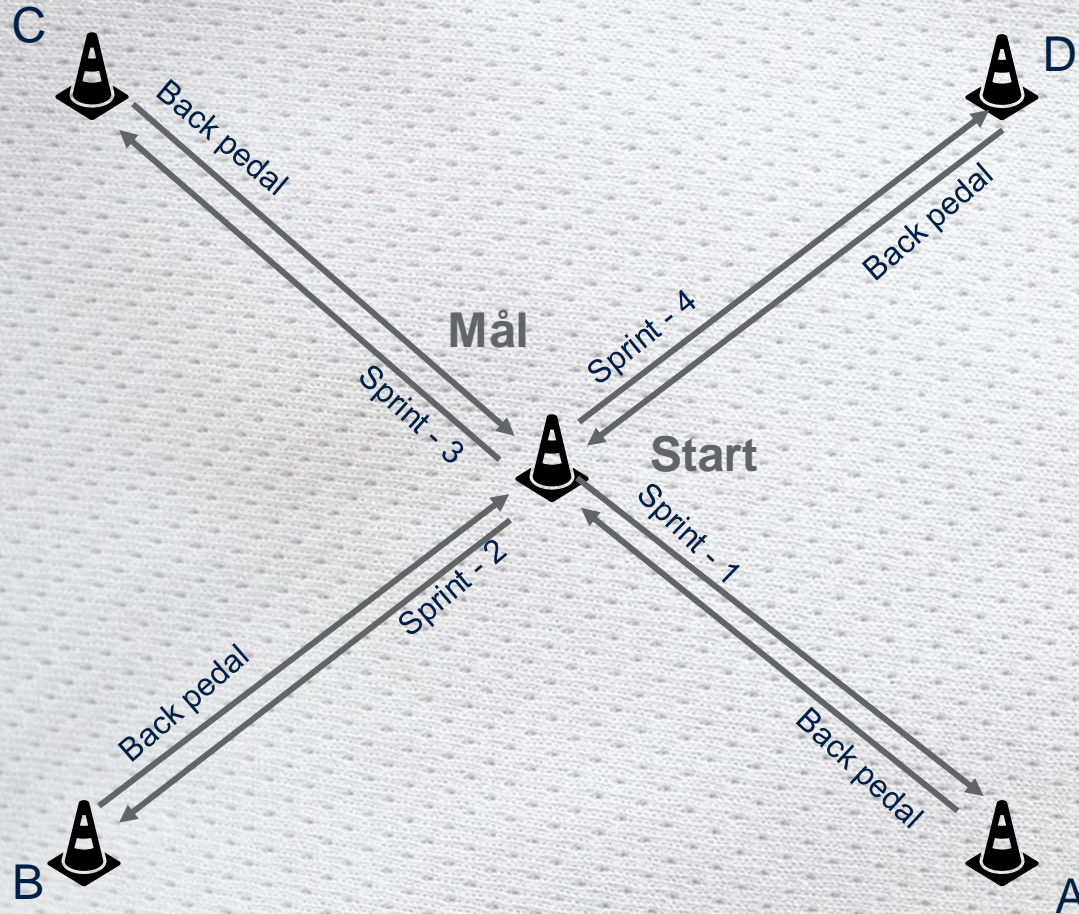
## Objekter

- 5 kjepler
- 5 meter mellom kjeplene

## Utførelse

- Utøver starter ved kjeple «A»
- Full sprint kjeple i midt, og vender til baklengs når utøver runder kjeplene på vei ned til kjeple «B»
- Når utøver runder kjeple «B» er det full sprint opp til kjeple «C» der utøver igjen vender til baklengs og jobber seg ned til kjeple i midt.
- Ved kjeple i midt vender utøver seg framover igjen og full sprint mot kjeple «D»
- Ved kjeple «D» vender utøver seg igjen til baklengs og løper så for den kan opp mot kjeple «A» som er målet

# «Star»



## Objekter

- 5 kjebler
- 5 meter mellom kjeblene

## Utførelse

- Utøver starter ved kjeble i midt
- Full sprint «A» stopper opp og løper bakover til kjeble i midt.
- Dette gjentar seg til utøver har løpt til alle kjebler
- Når utøver har kommet seg tilbake til kjeble i midt er øvelsen over
- Husk god posisjon, sitte dypt og bra trykk i stegene