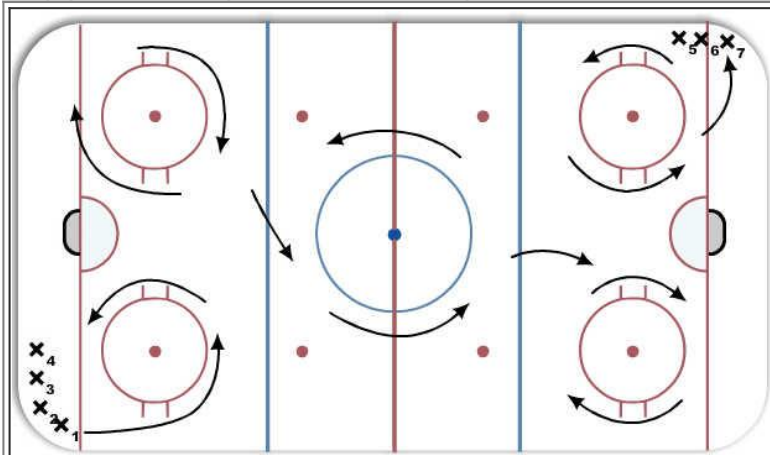


Notes: Treningen inneholder øktmodeller for stimulering av utholdenhet/hurtighet.

Mål: Forbedre utholdenhet og grunntekniske ferdigheter (kjelkekontroll, puckføring med begge hender)

Piggetrening Oppvarming - 10 mins



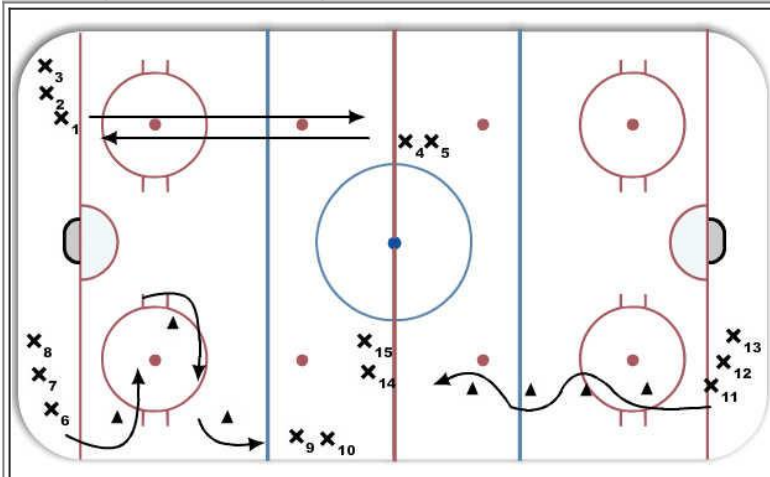
Pigge rundt alle droppesirkelene - svinge annenhver side - pigge gjennom svingen - kontakt med underlaget.

Alternativt: pigge med puck

Øke intensiteten gradvis for hver runde.

Key Points: Bli varm Puckkontroll

Hurtighetstrening - 50 mins



Øktmodeller for hurtighetstrening:

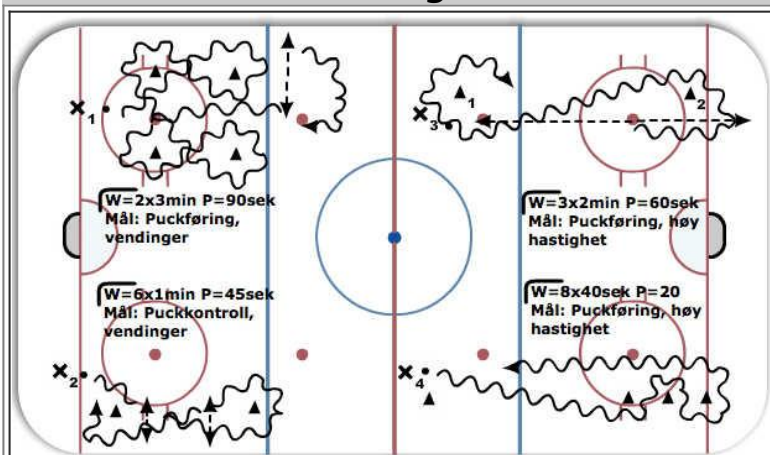
3x(3-4 x 5 x 20/30m pigging, P=2min), SP=8min

6-8 x 20/30m pigging, P=2min

Noen drag bør være teknisk betont, mens andre bør være maksimale. Økter bør gjennomføres med tidtaking eller som konkurranse. Økter kan gjennomføres med og uten ytre motstand (vektvest/vektskive)

Key Points: Maksimal innsats Kjelkekontroll

I-4 Utholdenhetstrening - 0 mins



Øktmodeller for i-4utholdenhet:

a) 2 x 3min pigging, P=2min, SP=3min + 4x2min pigging, P=1:30 5 x 2min pigging, P=1:30min, SP=2 + 6x1min, P=45sek

b) 3 x (7 x 1min pigging/teknikkløype, P=45sek), SP:2min

c) 3 x (8 x 40sek pigging/teknikkløype, P=20sek), SP=2min

Key Points: Rett intensitet Puckkontroll Kjelkekontroll

