

**HÄLSOSTUDION BÅSTAD &  
MARCUS ALGOTSSON – ATHLETIC DEVELOPMENT  
ERBJUDER VECKA 27 – 31 SMALL GROUP  
TRAINING HOCKEY**

**Ungdom/junior**

Två träningspass per vecka med hockeyinriktad fysträning där vi lägger fokus på viktiga grundläggande fysiska egenskaper som koordination, stabilitet, balans, uthållighet, styrka och explosivitet. Alla fysiska egenskaper finns med genom träningen, men ena passet har uthållighet som huvudfokus och det andra passet styrka och explosivitet. 5 - 10 deltagare.

**Senior**

Två hockeyinriktade uthållighetspass per vecka. Vi varierar passen med olika löpintervaller med riktningförändringar i olika tempon och med olika viloperioder samt högintensiva träningspass i cirkelform. Max 6 deltagare.

**Tränare: Marcus Algotsson**

Marcus är utbildad träningsfysiolog och har flera års erfarenhet av att arbeta som fystränare. Han är ansvarig för den fysiska träningen för herr- och damlaget i Pixbo Wallenstams innebandyklubb och har hjälpt idrottare inom flera andra idrotter med deras fysträning, bland annat ishockeyspelare från ungdoms- till elitnivå.



**DAGAR & TIDER**

Vecka 27 - 31

	<b>Tisdag</b>	<b>Torsdag</b>
<b>08:15-09:15</b>	Ungdom/junior (uthållighet)	Ungdom/junior (styrka/explosivitet)
<b>09:30-10:40</b>	Senior	Senior

**Priser**

Ungdom/junior. Ett pass 200 kr. 4 pass 700 kr (175kr). 10 pass 1500kr (150 kr)

Senior. Ett pass 300 kr. 4 pass 1 000 kr (250 kr). 10 pass 2250kr (225 kr)

**Vill du anmäla dig eller har frågor, kontakta Marcus på 070-584 63 27**