

FORSLAG PÅ TRENINGSUKE 16-19 år

(Basert på anbefalinger fra NIHF)

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Jogg 30 min Spenstrapp Overkropp	Bein Langintervaller	Skadefri.no Ishockey + mage/rygg	Styrketrening Kortintervaller	Skadefri.no Ishockey + mage/rygg	Langkjøring Sirkel helkropp	FRI

- **Spillere som driver med annen idrett off-season må tilpasse belastningen. En del av denne typen trening er absolutt nyttig for andre idretter også, men her må man vurdere totalbelastningen til den enkelte og justere deretter.**
- **På dette alderstrinnet begynner kroppen hos mange/enkelte å bli ferdigutviklet. Dette betyr at man her vil ha stort utbytte av å ha mer individualisert oppfølging.**
- **OBS også på psykisk helse på dette nivået. Spillerne er avhengige av å være robuste både i kropp og hode. Lav terskel for å be om en prat.**