

TRÄNINGSUPPLÄGG

UPPLÄGG Den träning som bedrivs under hockeygymnasiet är baserad på individuell träning och utveckling. Vi fokuserar på de tekniska grundmomenten. Träningen genomförs på förmiddagarna måndag, tisdag, torsdag och fredagar beroende vilken årskurs man går.

I vis mån förekommer även teori och fysträning. I Trelleborg Vikings bedrivs eftermiddags/kvällsträning cirka 3-4 gånger per vecka där både is- och fysträning utövas. Lägg därtill 1-2 matcher i veckan under tävlings säsong. Utöver HG träningar så ingår spelarna i vår J18/J20 trupp, du ges möjlighet att spela i såväl J18 som J20. Eleven som går Hockeygymnasium i Trelleborg bör ha en stark drivkraft att klara av all den träning och de krav som ställs. Utöver träningen ska även skolan genomföras på ett positivt sätt vilket gör att eleven förväntas kunna planera och ha en mycket god struktur över sin vardag.

UTBILDNINGEN Ishockeyutbildningen bedrivs på Söderslättshallen i Trelleborg. Knappa 3km från skolan. Träningsanläggningen innehåller ishall, gym, idrottshall, teorilokaler och självklart omklädningsrum. Både is- och Fystester kan förekomma. Utvecklingssamtal genomförs löpande men Åtminstone två gånger per säsong.

VECKOSHEMA
(FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG)

MÅNDAG 08.00 - 09.30
HG-isträning samband teori & fys. Eftermiddag/kväll, Fys, styrka & Isträning

TISDAG
Eftermiddag/kväll - Fys, kondition & Isträning

ONSDAG
Lediga- Tid för studier och reflektion

TORSDAG
Eftermiddag/kväll - Fys, rörlighet & Isträning

FREDAG 08.00 - 09.30
HG-isträning samband med teori & fys samt återhämtning

LÖRDAG & SÖNDAG - MATCHDAGAR
