**Treningsprogram for ishockeyspillere**

**Utfør programmet 2-3 ganger i uken, hvor du kan bytte mellom tidlig eller sent pre season**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tidlig pre-season** | **Sent pre-season** |
| Knebøy 3\*12 reps | Hack squat 5\*5-6 reps |
| Skråbenk 3\*13 reps | Benkpress 5\*5-6 reps |
| Rumensk markløft 4\*12 reps | Rumensk markløft 6\*5-6 reps |
| Biceps curl 3\*14 reps | Nedtrekk 5\*5-6 reps |
| Sittende triceps extension 4\*12 reps | pullup 6\*5-6 reps |
| Sittende roing 3\*14 | Upright row 5\*5-6 reps |
| Skrå sit-up 4\*12 reps | Skrå hammercurl 5\*5-6 reps |
| Nedtrekk 3\*12 reps | Shrug 5\*5-6 reps |