

Paraøvelser

[Se video på Ishockey sine treningssider.](#)

Alle øvelsene gjennomføres x3, 2 min pause mellom hvert sett.

Aktivitet- tid/ reps/ lengde- hvile

- *Egenvalgt oppvarming - 10-15 min*
- Hockeylår - 30-60 sek - 1 min
- Fly - 30-60 sek - 1 min
- Balanse - 30-60 sek - 1 min
- Situps - 30-60 sek - 1 min
- Copenhagen - 30-60 sek - 1 min
- Planke & pushup - 30-60 sek - 1 min
- Roing - 30-60 sek - 1 min