

Jääkiekkoilijan kuivaharjoitteita

Jääkiekko on nopeus-, voima-, ja taitolaji, ja kaikkia osa-alueita on hyvä harjoitella.

Nopeus

- Lähtöjä eri asennoista n. 20 metriä. 3 x 5. Jokaisen spurtin jälkeen 1 min. palautus, sarjan jälkeen 5 min. palautus.
- Sulkapallo ja tennis (nopeita lähtöjä eri suuntiin)
- Hypyt
 - sammakkohypyt (3x5)
 - polvet rintaan (3x5)
 - luisteluloikat (3x5)
 - vuoroloikat (3x10)

Voima

- Modokuntopiiri (vatsat, selät, punnerrukset ja kyykkyhypyt 10,9,8,7,6,5,4,3,2,1)

Ketteryys

- kuperkeikkoja (eteen, taakse)
- kärrynpyöriä
- viivajuoksu

Taito

- sähly ym. pihapelit, sekä puukuulaharjoittelu