



Program

Välj program för aktiv profil. Kalendern planerar pass utifrån programmet.

Isak

Hockey

9–12 år

Utveckling

REKOMMENDERAT PROGRAM

VALT

9–12 år · Utveckling

Modellprogram

3 pass per vecka. Pass 1 och 2 kan ligga nära, men Pass 3 ska ha vilodag före.

36 pass

12 veckor

3 pass/vecka

Snabbhet

Styrka

Koordination

Förhandsvisa

Valt program

ALLA PROGRAM 3 i modellen

1

7–9 år · Grund

24 pass · 12 veckor · 2 pass/vecka

Koordination

Balans

Förhandsvisa

Välj program

2

9–12 år · Utveckling

36 pass · 12 veckor · 3 pass/vecka

Snabbhet

Styrka

Förhandsvisa

Valt program

3

12–16 år · Avancerad

48 pass · 12 veckor · 4 pass/vecka

Styrka

Teknik

Förhandsvisa

Välj program