



4 Week Speed Trainings Programm



4 – 6 Wochen Off-Ice Speed Programm

On-Ice Speed kann durch ein gezieltes Off-Ice-Training verbessert und gesteigert werden. Verantwortlich sind hierbei nachfolgend beschriebene drei Komponenten:

- Steigerung der Schritt-Länge
- Steigerung der Schritt-Frequenz
- Verringerung der Reaktionszeit

Um die vorgenannten Komponenten zu erreichen wird das Off-Ice Speed Programm in fünf Trainings-Kategorien unterteilt.

Voraussetzung für das Speed-Training ist eine gute bis sehr gute Kondition von Kraft und Ausdauer.

Für Untrainierte oder als einziges Vorbereitungstraining ist dieses Programm nicht geeignet.

- **Power**
Power ist unverzichtbar für Eishockey. Es ist nicht nur wichtig schnell zu sein, sondern der entscheidende Faktor ist stark und schnell zu sein.
Power-Training kann sowohl im Fitness-Studio als auch im Freien praktiziert werden. Dabei gilt es zu bedenken, dass bei Power-Training die unteren Extremitäten trainiert werden. Voraussetzung hierzu ist eine starke Rumpfmuskulatur.
- **Strength**
Strength in alle Körperbereich ist wichtig zur Entwicklung von Speed. Bedenke, dass die notwendigen Bewegung zum Skating eine Ganzkörper-Bewegung erfordern. Für die Entwicklung von Strength sind keine Fitness-Maschinen erforderlich. Strength-Übungen sind fast ausschließlich als Eigengewicht-Übung mit Physio-Ball, Medizinball, Balance-Board und Kurzhanteln durchzuführen.
- **Flexibility**
Statisches (haltend) Warm-up ist für Speed-Training ungeeignet
Dynamic (aktiv bewegend) Warm-up verhilft dazu die gesamte Muskulatur zielgerichtet anzusprechen
- **Quick feet / Agility / Reaction**
Schneller reagieren bzw. Verringerung der Reaktionszeit verschaffen Vorteile z.B. im Zweikampf oder bei Laufduelle. Um schneller zu werden ist es notwendig, jeden einzelnen Schritt mit größtmöglicher Explosivität auszuführen zu können. Als passendes Equipment sind Leiter, Treppe, Pylonen, Tennisball geeignet.
- **Over-Speed**
Over-Speed Training gegen Widerstand mit Bungee-Seil, Fallschirm und Downhill-Sprints



Trainings-Programm Week 1

	<i>Excercises</i>	<i>Set / Repeat</i>
<i>Workout #1</i>	Dynamic Warm up	
	Quick feet (explosive single leg)	3 – 6
	Reaction Drills	3 – 15-20 sec.
	Power Medicineball squat throw	2 – 6
	Power Tuck jumps	4 – 6
	Sprints (Rest 4:1 nach jedem Set)	3 – 30m 3 – 20m 3 – 10m
	Laufen (Aerobic / An-Aerobic) (Rest 1min. nach jedem Set)	1600m - 7 min. 3 – 400m 3 – 200m 3 – 1
<i>Workout #2</i>	Dynamic Warm up	
	Dead lifts	3 – 6
	Single Leg Squat	4 – 8 each leg
	Upright Row	4 – 8
	Pull-Ups	4 – 8
	Pull-Ups Superman	3 – 12
<i>Day 3</i>	REST	
<i>Workout #4</i>	Dynamic Warm up	
	Quick feet (explosive single leg)	3 – 6
	Reaction Drills	3 – 15-20 sec.
	Power Medicineball squat throw	2 – 6
	Power Tuck jumps	4 – 6
	Sprints (Rest 4:1 nach jedem Set)	3 – 30m 3 – 20m 3 – 10m
	Laufen (Aerobic / An-Aerobic) (Rest 1min. nach jedem Set)	1600m - 7 min. 3 – 400m 3 – 200m 3 – 100m
<i>Workout #5</i>	Dynamic Warm up	
	Push Jerks	4 – 6 with each arm
	Bench Press	3 – 8
	Medicineball Push-ups	3 – 8
	Bent over Row	4 – 8
	Overhead Tricep on Physioball	3 – 8
	Medicineball Crunches	3 - 25-30



Trainings-Programm Week 2

	<i>Excercises</i>	<i>Set / Repeat</i>
Workout #6	Dynamic Warm up	
	Quick feet (explosive single leg)	3 – 6
	Reaction Drills	3 – 15-20 sec.
	Power Medicineball squat throw	2 – 6
	Power Tuck jumps	4 – 6
	Sprints (Rest 4:1 nach jedem Set)	3 – 30m 3 – 20m 3 – 10m
	Laufen (Aerobic / An-Aerobic) (Rest 1min. nach jedem Set)	1600m - 7 min. 3 – 400m 3 – 200m 3 – 1

Workout #7	Dynamic Warm up	
	Single Leg Squat	3 – 12 each leg
	Lunges	3 – 12 each leg
	Overhead presses standing on one foot	3 – 12
	Pull-Ups with Physioball	3 – 8
	Ab crunches on Physioball	3 – 25

Day 8	REST	
--------------	------	--

Workout #9	Dynamic Warm up	
	Quick feet (explosive single leg)	3 – 6
	Reaction Drills	3 – 15-20 sec.
	Power Medicineball squat throw	2 – 6
	Power Tuck jumps	4 – 6
	Sprints (Rest 4:1 nach jedem Set)	3 – 30m 3 – 20m 3 – 10m
	Laufen (Aerobic / An-Aerobic) (Rest 1min. nach jedem Set)	1600m - 7 min. 3 – 400m 3 – 200m 3 – 100m
	Dynamic Warm up	

Workout #10	Dynamic Warm up	
	Hang Snatch (Rest 1:30 – 2:00 min)	4 – 6
	Bench Press	4 – 6
	Medicineball Push-Ups	3 – 8
	Single Arm Rows	4 – 8
	Seated Dips	4 – 8
	Hanging Leg Raises	4 – 15



Trainings-Programm Week 3

	<i>Excercises</i>	<i>Set / Repeat</i>
Workout #11	Dynamic Warm up	
	Quick feet (3 Excercises with adder)	3 – 2
	Reaction Drills	3 – 15-20 sec.
	Power Medicineball squat throw	3 – 6
	Dynamic Strides (Rest 4:1)	4 – 15m
	Overspeed Sprint with Bungee	4 - 20m
	Sprints Crossover	3 - 20m
	Sprints (Rest 4:1 nach jedem Set)	4 – 20m 4 – 10m
	Laufen (Aerobic / An-Aerobic) (Rest 1min. nach jedem Set)	4 – 400m 4 – 200m 4 – 100m

Workout #12	Dynamic Warm up	
	Dead lifts	3 – 6
	Single Leg Squat	4 – 8 each leg
	Upright Row	4 – 8
	Pull-Ups	4 – 8
	Pull-Ups Superman	3 – 12

Day 13	REST	
---------------	------	--

Workout #14	Dynamic Warm up	
	Quick feet (explosive single leg)	3 – 6
	Reaction Drills	3 – 15-20 sec.
	Power Medicineball squat throw	2 – 6
	Power Tuck jumps	4 – 6
	Sprints (Rest 4:1 nach jedem Set)	3 – 30m 3 – 20m 3 – 10m
	Laufen (Aerobic / An-Aerobic) (Rest 1min. nach jedem Set)	1600m - 7 min. 3 – 400m 3 – 200m 3 – 100m

Workout #15	Dynamic Warm up	
	Dead lifts	3 – 6
	Single Leg Squat	4 – 8 each leg
	Upright Row	4 – 8
	Pull-Ups	4 – 8
	Pull-Ups Superman	3 – 12



Trainings-Programm Week 4

	<i>Excercises</i>	<i>Set / Repeat</i>
Workout #16	Dynamic Warm up	
	Quick feet (3 Excercises with adder)	3 – 2
	Reaction Drills	3 – 15-20 sec.
	Power Medicineball squat throw	3 – 6
	Dynamic Strides (Rest 4:1)	4 – 15m
	Overspeed Sprint with Bungee	4 - 20m
	Sprints Crossover	3 - 20m
	Sprints (Rest 4:1 nach jedem Set)	4 – 20m 4 – 10m
	Laufen (Aerobic / An-Aerobic) (Rest 1min. nach jedem Set)	4 – 400m 4 – 200m 4 – 100m

Workout #17	Dynamic Warm up	
	Box/Bench Jump	3 – 6
	Back Squats	3 – 12
	Lunges	2 – 12
	Modified Pull-Ups on Physioball	3 – 12
	Pull-Ups Supermann with alternating Arms	3 – 12 each arm
	Physioball Back Extension	3 – 12

Day 18	REST	
---------------	------	--

Workout #19	Dynamic Warm up	
	Quick feet (3 Excercises with adder)	3 – 2
	Reaction Drills	3 – 15-20 sec.
	Power Medicineball squat throw	3 – 6
	Dynamic Strides (Rest 4:1)	4 – 15m
	Overspeed Sprint with Bungee	4 - 20m
	Sprints Crossover	3 - 20m
	Sprints (Rest 4:1 nach jedem Set)	4 – 20m 4 – 10m
	Laufen (Aerobic / An-Aerobic) (Rest 1min. nach jedem Set)	4 – 400m 4 – 200m 4 – 100m

Workout #20	Dynamic Warm up	
	Bench Press	3 – 12
	Medicineball Push-Ups on Physioball	3 – 12
	Single Arm Rows	3 – 12
	Seated Dips	3 – 12
	Hanging Leg Raises	4 – 15

