**Тренировку хоккеиста в домашних условиях нужно выполнять в интенсивном режиме (общее время не больше 30-35 минут).
Выполнять в течение месяца 6 раз в неделю (выходной: в день перед игрой).**

Как и перед любой тренировкой, тренировка в домашних условиях не является исключением — обязательно нужна предварительная 5-ти  минутная разминка.  Все упражнения выполняются один подход и максимально правильно, лучше сделайте меньше повторений, но качественно. В конечной фазе задержаться на 1 секунду. Кол-во повторений необходимо увеличивать в каждом упражнении каждый день в течение месяца  (в п.9 и 10 делайте 1 повтор, но старайтесь сесть ниже и медленнее с каждым днем). Количество стартовых повторений определите по ощущениям: как только не можете выполнить следующий повтор технически правильно, необходимо сделать  2ух минутный перерыв и приступить к следующему упражнению. Все результаты записывайте. Ваша цель – повышение количества правильных повторений во всех  упражнениях изо дня в день. У вас получится!

**Комплекс упражнений для тренировки хоккеистов в домашних условиях**

***1. Отжимания обычным хватом***– руки на ширине плеч  (Обязательно! Прямая спина, в частности поясница и шея! Руки в конечной точке — под  углом 90 градусов. В начальной фазе – прямые.

***2. «Пистолетик»*** (Прямая спина, руки в начальной фазе перед собой, в конечной – по диагонали вперед.).

***3. Скручивания (***Лежа на полу, ноги согнуты на ширине таза, стопы прижаты к полу на протяжении всего упражнения, 1ое повторение – прямо, 2ое – со скручиванием влево, 3-е – вправо)

***4.Супермен*** лежа (Лежа на животе , руки вытянуты вперед , ноги на ширине таза,  одновременно поднимаем прямую левую руку и правую ногу как можно выше, 2ое повторение – наоборот, 3-е 2 руки и 2 ноги одновременно.)

***5. Отжимания узким хватом (***То же что и обычным хватом, но руки на расстоянии 10-15 см , руки  сгибаются и разгибаются вдоль тела)

***6. Приседания на 1ой ноге*** (То же что и пистолетик, но 2ая нога идет назад)

***7. Складывания (***Стартовая позиция: лежа на спине руки  вытянуты вверх, ноги на ширине таза,  тянем правую руку к левой стопе (нога чуть согнута ), а стопу — к руке. 2ое повторение – наоборот. 3е 2 руки к 2ум стопам. Важно! Поясница на полу! Если не получается – подложите коврик или полотенце под  ягодицы).

***8. «Супермен» на коленях.*** (Стартовая позиция: упор в колени и вытянутые руки, спина прямая,  вытягиваем и выпрямляем попеременно левую руку и правую ногу вперед(назад) и вверх прогибаясь в спине.

***9.«Баттерфляй»*** (Из вратарской стойки (медленно!)  садимся на пол(или до крайней точки), затем встаем. Чем медленнее выполняется упражнение – тем лучше.

***10. «Самовар»*** (Стоя ноги вместе, стопы  на внешней стороне, сохраняя прямую спину , руки перед собой,  садимся на стопы (или до крайней точки) разводя колени в стороны, затем встаем, все делайте медленно!)

Источник: <https://bookcamp.ru/hockey/trenirovka-hokkeista-doma/>