**Program för veckor 27-31**

*Veckor 27 och 28*

**Måndag. Kondition 1**

Lätt joggning 12 min., puls 120-130 sl./min

Tänjning på plats. Olika dynamiska rörlighetsövningar (t.ex höga knän, sparka rumpan, indianhopp osv.) Rörlighetsövningar med pinne. 15 min.

2 SET 4 x 400m. löpningar. Alltså totalt 8 löpningar x 400 m. = 3200m.

Du ska sikta att klara varje separat löpning på 400m. på tid: 1 min. 35 sek.

Paus mellan REP 3 min. 30 sek.

Paus mellan SET 5 min.

Situps 3 SET x 20 sek, vila mellan 20 sek.

Rygglyft 3 SET x 20 sek, vila mellan 20 sek.

Armhävningar 3 SET x 20 sek, vila mellan 20 sek.

Nedvarvning 15 min: lätt joggning 10 min. + stretching 5 min.

**Tisdag. Styrka 1**

Lätt joggning 12 min., puls 120-130 sl./min

Tänjning på plats. Olika dynamiska rörlighetsövningar (t.ex höga knän, sparka rumpan, indianhopp osv.) Rörlighetsövningar med pinne. 15 min.

”Tabata-Intervaller” Arbetet 20 sek/vila 10 sek arbetet 20 sek/vila 10 sek = 8 SET.

<https://www.youtube.com/watch?v=4CspMFI5vbo>

Nedvarvning 15 min: lätt joggning 10 min. + stretching 5 min.

**Onsdag. Ledigt**

**Torsdag. Kondition 2**

Lätt joggning 12 min., puls 120-130 sl./min

Tänjning på plats. Olika dynamiska rörlighetsövningar (t.ex höga knän, sparka rumpan, indianhopp osv.) Rörlighetsövningar med pinne. 15 min.

Intervall löpning: 70 x 20 modellen, 1 REP = 70 sek. löpning ca 80-85 % av MAX , direkt efter  20 sek. lätt joggning.

1 SET = 5 REP.

Vila mellan SET = 3 min.

Totalt 2-3 SET.

Situps 3 SET x 20 sek, vila mellan 20 sek.

Rygglyft 3 SET x 20 sek, vila mellan 20 sek.

Nedvarvning 15 min: lätt joggning 10 min. + stretching 5 min.

**Fredag. Styrka 2**

Lätt joggning 12 min., puls 120-130 sl./min.

Tänjning på plats. Olika dynamiska rörlighetsövningar (t.ex höga knän, sparka rumpan, indianhopp osv.) Rörlighetsövningar med pinne. 15 min.

Överkropp om du har tillgång till gymmet: (allt. Tabata med egen kropp som belastning)

Bröstpress med hantlar, 1 arm 8 REP x 4 SET (2 SET varje arm)

Pull ups/chins 6 REP x 3 SET

En arm rodd med hantlar, 8 REP x 4 SET

Bänkpress (egen vikt) 12 REP x 3 Set

Underkropp:

Djup knäböj med skivstång, ”rumpan i golvet” 8 REP x 3 SET

Nordic hamstring 6 REP x 3 SET

Box Jumps/Bench jumps – hopp på en plattform/bänk, 8 REP x 3 SET

Situps 3 SET x 20 sek, vila mellan 20 sek.

Rygglyft 3 SET x 20 sek, vila mellan 20 sek.

Stretching 10 min.

*Vecka 29*

Hitta själv 3 dagar per vecka att genomföra 3 lågintensiva distanslöpningar allt. simning/cykling

40 min. lättjoggning puls 120-130 sl./min.

Tänjning på plats. Olika dynamiska rörlighetsövningar. Rörlighetsövningar med pinne. 15 min.

Situps 3 SET x 20 sek, vila mellan 20 sek.

Rygglyft 3 SET x 20 sek, vila mellan 20 sek.

Stretching 10 min.

*Veckor 30 och 31*

Repeterar samma program som är för *veckor 27 och 28*

Vecka 32 börjar du ett nytt läsår och ett nytt baskettår!

Kom förberedd efter din sommarträning!

Kom ihåg att all sommarträning har även en skadeförebyggande effekt, så det du tränar nu kommer att ge nytta i längden i din baskets karriär!

Dina baskettränare Pascal och Gytis önskar dig en riktigt skön sommarledighet v. 25/26 och en svettig, ansvarig och rolig sommarträning under v. 27-32!