**TRÄNING SOMMAR 2024**

**För att kunna börja hösten utan att det känns jättejobbigt med konditionen och med styrkan så kommer här ett träningsprogram. I detta program så är det 1 gång mer styrka än löpning. Ni har nu blivit så pass stora att styrkan behövs för att kunna börja med lite mer snabbhetsträning. Det är ingen katastrof om man inte kan följa detta program till punkt och pricka och man skall inte känna dåligt samvete ifall man inte göra det, men jag ser hellre att ni hoppar över löpningen än styrkan ifall tiden inte räcker till. Styrketräningen kräver inte så stor plats, den kan göras nästa var som helst. ( hotellrummet, tältet, gräsmattan eller på en kobbe i skärgården)**

**Träningsprogrammet är i dagboksform. Bocka av det ni tränar varje vecka. Det kanske är så att man inte följer programmet helt och hållet, men man simmar eller cyklar istället, skriv upp det i dagboken. Gör man mer eller mindre än det som jag föreslår så ändrar ni bara i rutan. Man kanske gör helt andra övningar – skriv upp det också. Man bestämmer sen själv om man vill lämna in det till mig till hösten. Jag gör ingen jämförelse med andra spelare. Dagboken är till för att lära sig inför framtiden hur det kan vara när man måste träna mycket. Träningsprogrammet kanske ser lite avancerat ut, men alla övningar går vi igenom tillsammans så jag tror att ni fixar detta hur bra som helst. Är det något som ni ändå känner er osäkra på så skippa det. Huvudsaken är att man inte är still en hel sommar. Det är inte bara för basketens skull som det är viktigt att röra på sig.**

**Att tänka på:**

**Variera bredden på armhävningarna**

**Några sit-ups kan vara åt sidan ibland**

**Vid benböj: inga ”kissing knees” knän rakt över foten, stolt hållning**

**Ryggböj: blicken ner i marken, är det för tungt att ha händer vi öronen så lägg dem på svanken i början och försök sen gradvis flytta dem framåt.**

**Benlyft: ligg på mage med överkroppen i marken. Ha händerna också i marken, handflatan i nivå alldeles ovanför öronen. Ha blicken i nedåt. Använd rygg, mage och rumpa för att lyfta benen så mycket som ni kan fast överkroppen är helt still.**

**Utfallssteg: börja som ni är på väg att kliva över något, främre benet i 90 graders vinkel, knä över foten (inte framåt för mycket) när ni böjer benet så se till att ” ta hissen rakt ner”, stolt hållning**

**Djuphopp: se till att böj knän när ni går ner ( ej bara böja rygg), sträck upp armarna när ni hoppar**

**Stegringslopp: pendla med armarna nära kroppen och tryck ifrån mer uppe på tå än hela foten i marken. Ta inte för stora steg när ni sprintar. Börja sprinten med små snabba steg och sen ökar ni steglängden endast lite. För er som inte kommer ihåg vad stegringslopp är: börja sakta och öka farten – full sprint i 15-20 meter – löp ut, stanna inte tvärt. Gå tillbaka och starta om.**

**V24/ 10-16 juni**

|  |
| --- |
| **Frivillig styrka**  **Ni som har varit med på cuper och läger nu under senvåren och början av sommaren vilar från att springa för att ev. stukningar och andra skador skall läkas.** |

**V25/ 17-23 juni**

|  |
| --- |
| **Lunka/jogga 30 minuter 1-2ggr/vecka (kan bytas mot annan fysisk aktivitet.)**  **(lunka = kunna prata obehindrat när man joggar)**  **Styrketräning 2-3 ggr/vecka**  **3 x 10-15 armhävningar**  **3 x 20 sit-ups**  **3 x 15-20 ryggböj**  **3 x 10 benböj (sitta på stolen,inga ”kissing knees” )** |

**V26/ 24-30 juni**

|  |
| --- |
| **Jogga 30 minuter 2-3 ggr/vecka (kan bytas mot annan fysisk aktivitet.)**  **Styrketräning 2-3 ggr/vecka**  **3 x 10-15 armhävningar**  **3 x 20 sit-ups**  **3 x 15-20 ryggböj**  **3 x 10-15 benböj**  **3 x 10 djuphopp** |

**V27/ 1-7 juli**

|  |
| --- |
| **1 gång:Jogga 30-40 minuter (kan bytas mot annan fysisk aktivitet)**  **1 gång:Uppvärmning 10-15 minuter + 10 st 70-20 intervaller (efter 5 st vilar ni 4 min.)**  **Förklaring intervaller:70-20= Löpning 70sek-Gå 20sek**  **Styrketräning 2-3ggr/vecka**  **3 x 15 armhävningar**  **3 x 20 sit-ups**  **3 x 15-20 ryggböj**  **3 x 10 vardera ben enbensböj**  **3 x 10 djuphopp** |

**V28/ 8-14 juli**

|  |
| --- |
| **1 gång:Uppvärmning 10-15 minuter + 10 st 70-20 intervaller (efter 5 st villar ni 4 min.)**  **1 gång:Uppvärmning 10-15 minuter + 15-15 intervaller 10 minuter**  **(vill man byta någon av intervallerna mot 30-40 minuter löpning så är det ok)**  **Styrketräning 2-3 ggr/vecka**  **3 x 20 armhävningar**  **3 x 25 sit-ups**  **3 x 10-15 benlyft (liggande på mage)**  **3 x 10 vardera ben enbensböj**  **3 x 10 djuphopp** |

**V29-30/ 15-28 juli**

|  |
| --- |
| **1 gång löpning 30-40 minuter + 6-7 st stegringslopp**  **1 gång:Uppvärmning 10-15 minuter + 15-15 intervaller 12 minuter + 6 stegringslopp**  **Styrketräning 2-3 ggr/vecka**  **3 x välj själva antalet armhävningar**  **3 x välj själva antalet sit-ups**  **3 x välj själva antalet benlyft**  **3 x välj själva antalet djuphopp**  **3 x 10 utfallssteg** |

**V31-32/ 29 juli- 11 augusti**

|  |
| --- |
| **Samma som V29-30 för er som inte är med i Södertälje** |

**V33/ 12-18 augusti**

|  |
| --- |
| **1 gång lätt joggning 30 minuter + valfritt styrkeprogram från någon tidigare vecka**  **Träning tillsammans för er som är hemma – datum och plats bestäms senare.** |

**Lycka till/ Lena**