# P05 – Sommarträning 2020

**Period 1 (8 juni – 28 juni)**Styrka 1, Styrka 2, ett återhämtningspass och ett intervallpass lång/vecka – ***totalt fyra pass***.

**Period 2 (29 juni – 31 juli)**Styrka 3, Styrka 4, ett återhämtningspass, ett intervallpass lång och ett intervallpass kort/v – ***totalt fem pass***.

**Period 3 (1 augusti – 1 september)**Styrka 5, Styrka 6, två intervallpass kort/v – ***totalt fyra pass***.

Styrketräningsprogram:

**Styrka 1**
Knäböj med vikt framför kroppen 3x10
Armhävningar 3x10 (hantelpress/bänkpress om du har möjlighet)
Utfall 3x8/ben
Enbensbäckenlyft 3x12
Chins/hoppchins, långsamt ned 4x4 (Partnerrodd 3x8 om du ej har chinsstång)
Sidoplanka 3x30 sek/sida
Dead bug 3x12/ben

**Styrka 2**Rygglyft 4x10
Draken 3x6
Enbensknäböj mot stol 3x5/ben (så långsamt ned du kan!)
Chins/Excentriska chins 4x3
Dips mot bänk 3x8
Planka 3x30 sek
Fällkniven 3x8

**Styrka 3:**
Knäböj 4x8 (med mer vikt än förra perioden om du har tekniken för det)
Nordic hamstring 3x4
Bänkpress/Hantelpress 3x8 (Armhävningar 3x10 om du ej har utrustning)
Rodd 3x8 (hantlar/skivstång/partnerrodd/gummiband)
Tåhävningar 3x10-15 (gärna med extern vikt)
Dead bug 3x12/ben

**Styrka 4**Rygglyft 4x10 (Gärna marklyft 3x8 om du är van vid övningen, annars rygglyft)
Upphopp på låda 3x6
Bulgarian split squats 3x8/ben
Enbensknäböj 3x5/ben (ej mot stol, så lågt att du kan ta dig upp igen)
Partnerrodd 3x8 (kan bytas mot valfri roddövning 3x8)
Plankan 4x30 sek

**Styrka 5**Knäböj 4x6 (med mer vikt än förra perioden om du har tekniken för det)
Upphopp på låda 3x6
Enbenshopp till/över bänk 3x5
Hoppchins 6x3 (Hoppa upp, håll emot på vägen ned)
Explosiva armhävningar 3x6
Sneda situps 3x12/sida

**Styrka 6**Sidoutfall 3x5/ben
Bulgarian split squats 3x6/ben (gärna med extern vikt, annars 3x10-12/ben)
Nordic hamstring 3x4
Enbenståhävningar 3x8/ben
Valfri rodd 3x8 (Hantelrodd/skivstångsrodd/rodd i maskin/parnterrodd)
Armhävningar 3x10-15

Konditionsprogram – **Korta** **intervaller**

**15 on/15 off**Spring maximalt i 15 sekunder, promenera i 15 sekunder, upprepa 16 gånger (totalt 8 min)
Spring utomhus/på löpbana eller mellan baseline och baseline (variera gärna genom att springa dribblandes med boll)
Upplevd ansträningningsgrad 9-10/10

**Tabata-löpning**
Spring/cykla i hög fart i 20 sekunder, promenera/trampa långsamt i 10 sekunder, upprepa 10 gånger (totalt 5 minuter)
Det finns många tabatalåtar på YouTube/Spotify/iTunes som gör det enkelt att genomföra passet, sök på ”Tabata”
Upplevd ansträningningsgrad 9-10/10

**Sprint-slide-back**
Starta från baseline vid hörnet till tresekundersområdet. Sprinta till armbågen --> slidea till andra armbågen --> backa till baseline och slidea till utgångspositionen.
Sett uppifrån ser detta ut som en fyrkant\*
Håll så hög fart du kan men var nog med slidetekniken.
Upprepa 8 gånger i rad åt ena sidan, vila 1.5 minut och genomför 8 gånger åt andra sidan.
\*Se filmen ” Sprint-slide-back” under Regionfys 17/18 på basketse på YouTube om du har svårt att förstå positionerna

**Base-Base**
Sprinta från baslinje 1 till baslinje 2, vänd och sprinta till halvplan och promenera sedan långsamt tillbaka till baseline 1.
Upprepa 8 gånger utan vila, vila 2 min och genomför 8 st till!
Upplevd ansträningningsgrad 9/10

**Touchdown**
Börja på baslinjen, spring till straffkastlinjen och tillbaka, spring till mittlinjen och tillbaka, spring till straffkastlinjen på andra sidan och tillbaka, avsluta med baslinjen och tillbaka.
Starta en Touch-down varje minut i 13 minuter (blir du färdig efter 35 sekunder vilar du resterande 25 sekunder), spring med så högt tempo du kan. Du kan även dribbla en boll samtidigt men tappar du bollen fortsätter du springa och hämtar den när du vilar.
Upplevd ansträngningsgrad 8-9/10
\*Ifall du inte hinner färdigt en Touchdown innan nästa börjar så vilar du tills nästa minut börjar igen.

Konditionsprogram – **Långa** **intervaller**

**6x500 meter**
(90 sek vila mellan inte intervallerna)
Spring snabbare än vad du springer på Cooper
Har du svårt att mäta upp intervallerna kan du springa varje intervall på tid med din Coopertid/6 (ex. Jag sprang Cooper på 12 min = 12/6 = 2 min per intervall, blir då 6x2 min med 90 sek vila mellan)
Vet du inte din Coopertid/inte genomfört testet så kan du springa 6x2 min i så högt tempo du kan. Upplevd ansträngningsgrad 8-9/10

**8x200 meter**
(60 sek vila mellan inte intervallerna)
Upplevd ansträngningsgrad 8-9/10

**4x4 min**
Spring 4 minuter i så hög fart du orkar, vila 3 minuter och upprepa 3 gånger till!
Upplevd ansträngningsgrad 7-9/10

**Återhämtningspass:**
25-50 min konditionsträning i samtalstempo, varva gärna löpning med cykel, simma, rodd. T.ex. 1 km löpning, 2 km cykel i 30 min
Upplevd ansträngningsgrad 4-6/10