**Sommarträning 2019**

Oavsett om du vill tävla på den absolut högsta nivån och bli en internationell basketbollspelare, om du spelar för att det är kul och för att du gillar sporten eller för att du gillar att träna i grupp så har du massor att vinna på att ha en bra fysik.

Fysträning är som ni säkert redan vet viktigt ur flera aspekter. Man ser att de med en bra fysik hoppar högre, sprintar snabbare men kan även träna längre och oftare och skadar sig i mindre än de med sämre fysik. Sommaren är en tid då många av er spelar betydligt mindre basket, i alla fall organiserat i klubblag, än resten av året. Därför är sommaren ett ypperligt tillfälle till att utveckla flertalet fysiska kvalitéer.

Sommarens träningspass är uppdelade på Styrka, Korta och Långa intervaller och Löpning. Ett träningspass kan ske varsomhelst, så låt inte en semester hindra er från att träna. Ta med någon vuxen, lagkamrat eller syskon och gör det till en rolig aktivitet.

Vi var alla överens om att vi ville göra detta för att bli bättre och starkare spelare nästa säsong. Fuska inte – ni lurar bara er själva och får en sämre start till hösten.

**Rapportera era träningar**

Vi kör samma system som förra året. Alla spelare skall åtminstone en gång i veckan rapportera veckans träningar. Vi kommer att lägga upp alla tillfällen på laget.se. Systemet är inte riktigt förberett för att användas så här, så vi får lura det lite. Alla veckans träningar, som kommer att heta ”Övriga Aktiviteter”, kommer att ligga på söndagar 23.00. Men ni bestämmer själva när ni gör dem. Då ni har gjort en träning enligt schemat, så går ni in på just den aktiviteten och anmäler er. Anmälan betyder alltså att ni **har** utfört träningen, inte att ni skall göra det. Ni måste rapportera veckans träningar innan söndag klockan 23.00 i aktuell vecka, för då går ”anmälningstiden” ut. Här kan ni också se hur bra era lagkompisar har tränat…och ni kan visa dem hur bra ni har tränat.

Tyvärr innebär detta sätt att rapportera att vi måsta kalla till samtliga träningstillfällen var för sig. Det innebär i sin tur att ni kommer att få en faslig massa mejl den dagen vi gör det. Vi ber om ursäkt för det.

**Träningspass**

**Styrka 1: Upprepa hela proceduren två gånger.**

* Knäböj med vikt framför kroppen 3x10 (vikt kan vara en boll, en säck potatis)
* Armhävningar 3x10
	+ Utmana dig med fler och fler ”riktiga” armhävningar. Målet är att du skall klara 15 riktiga armhävningar innan sommaren är slut
* Utfall 3x8/ben
* Bäckenlyft 4x12
	+ Ligg på rygg, ha båda benen i marken, lyft upp höften/bäckenet, sträck sakta ena benet rakt ut (inte upp), böj tillbaka benet, sjunk ner på marken. Gör 12 för ett ben, sedan 12 för det andra benet.
* Sidoplanka 3x30 sek/sida
* Situps 3x10

**Styrka 2: Upprepa hela proceduren två gånger.**

* Enbensknäböj 3x10 på varje ben
* Sidoplanka 3x30 sek/sida
* Burpees 3x10
* Armhävningar 3x15
	+ Utmana dig med fler och fler ”riktiga” armhävningar. Målet är att du skall klara 15 riktiga armhävningar innan sommaren är slut.
* ”Skridskohopp” 2x20 hopp
	+ Se till att göra dem sakta, balanserat och kontrollerat. Inget ljud skall höras i landningen – stå kvar 1-2 sekunder före nästa hopp.
* Dips mot bänk 3x8
	+ Bänk/bord/stol bakom dig, sänk ner och lyft upp
* Planka 3x30 sek
* Fällkniven 3x8
	+ Ligg på rygg, lyft ben och överkropp och låt händer möta fötterna högst upp

**Korta intervaller:** (Cirka 45 minuter)

Finns ingen "basketplan" att tillgå så försök uppskatta en basketplans storlek på en annan yta.

* 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 ansträngningsgrad 9-10/10
* Sprint-slide-back Starta från baseline vid hörnet till tresekundersområdet. (Upplevd ansträngningsgrad 7-8/10.)
	+ 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 10 gånger i rad åt ena sidan, vila 1.5 minut och genomför 10 gånger åt andra sidan.
* Base-Base (Upplevd ansträngningsgrad 9/10.)
	+ 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!
* Touchdown -Idioten. (Upplevd ansträngningsgrad 8-9/10)
	+ Börja på baslinjen, spring till straffkastlinjen och tillbaka, sedan mittlinjen, sedan andra straffkastlinjen, avsluta med baslinjen. Starta en Touch-down varje minut i 15 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. Ifall du inte hinner färdigt en Touchdown innan nästa börjar så vilar du tills nästa minut börjar igen.

**Långa intervaller:** (Cirka 45 minuter)

* 4x4 min
	+ Spring 4 minuter i så hög fart du orkar, vila 3 minuter och upprepa 3 gånger till! Upplevd ansträngningsgrad 7-9/10
* Avsluta med 2 km löpning i lugn takt

**Löppass:**

* Löpning 5km
	+ Målet är att alla skall klara 5 km utan problem på 35 minuter då vi startar höstens basketträning. Klarar du redan detta från start, sätt eget nytt mål, exvis 30 minuter. Notera tiden varje gång.