

## Fysprogram sommar 2020

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! Därför har vi inför denna sommar valt att presentera ett upplägg som du kan använda dig av OM du inte får hjälp på hemmaplan med ett individuellt upplägg.

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 klubbtag, än resten av året. Därför är sommaren ett ypperligt tillfälle till att utveckla fleralet fysiska kvalitéer.

När man planerar sin sommarfys är det viktigt att tänka smart och inte försöka utveckla allt samtidigt utan att man satsar på att utveckla t.ex styrkan och underhålla konditionen i en period och göra tvärtom i nästa period. Det vanligaste är att man börjar med att bygga upp en grundstyrka och en grundkondition som sedan ligger som en bas för resten av den hårdare träningen under sommaren. Därefter koncentrerar man oftast majoriteten av grundstyrketräningen till början och mitten av sommaren och kondition och mer explosiv träning till slutet av sommaren.

När Sverige spelar internationell basket, framför allt i yngre åldersgrupper, så märks det ofta att vi ligger efter konditionsmässigt vilket gör att vi har svårt att vara med och tävla med de bästa nationerna. Dessutom märker man ofta i slutet på långa EM-turneringar vilka lag som har en bra kondition då de hinner återhämta sig långt mycket snabbare än de lagen som har en sämre kondition. Vill man lyckas på hög nivå är därför kondition något man bör prioritera nu under sommaren, framför allt mot slutet.

Sommarens fys är uppdelad i tre olika perioder som ni ser på nästa sida. Till varje period finns två styrkepass (finns längre ned) och till varje period väljer ni konditionspass fritt beroende på vad som står. Videos till samtliga övningar ligger ute på <https://www.youtube.com/user/basketklipp> under spellistan "Regionfys". Lättast är att gå in på youtube.com och söka (och prenumerera!) på basketse, sedan hittar man lätt spellistan.

Vid frågor kan ni kontakta fysansvarig på SBBF via mail.

Andre.Wredlert@basket.se

**Period 1 (1 maj – 24 juni)**

Styrka 1, Styrka 2, ett återhämtningspass och ett intervallpass lång/vecka (totalt fyra pass).

**Period 2 (25 juni – 29 juli):**

Styrka 3, Styrka 4, ett återhämtningspass, ett intervallpass lång och ett intervallpass kort/v (totalt fem pass)

**Period 3 (30 juli – 9 september)**

Styrka 5, Styrka 6, två intervallpass kort/v (totalt fyra pass. Tills ni kommit igång med basketträningarna kan ni köra fler antal konditionspass)

## **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)

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)

Hantelpress 3x6 (kan bytas ut mot 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 ansträngningsgrad 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 ansträngningsgrad 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 baslinje 1.

Upprepa 8 gånger utan vila, vila 2 min och genomför 8 st till!

Upplevd ansträngningsgrad 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.

## **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