



WETTERBYGDEN BASKETBALL

Träning under sommaren WB Sparks

Här kommer lite olika träningspass som ni kan göra under sommaren (juli månad). Dessa är utan redskap, har ni tillgång till gym får ni gärna köra andra pass. Minst 3 träningar per vecka, första veckorna ska det vara 2 pass styrka och 1 pass kondition, sedan 2 pass kondition och 1 pass styrka. Det är okej att träna fler pass, dock minst en vilodag per vecka. Även okej att köra basketträning. Ni behöver inte meddela oss vilka pass ni gör, vi litar på att ni tar ansvar för er egna träning och om inte annat kommer det synas när vi drar i gång till hösten.

S1	
Uppvärmning	Valfri i 5 min
Koncept	Mät upp en sträcka på 100m. Fram = Styrkeövning Tillbaka = Jogg 5 rundor med olika övningar, ingen vila mellan rundorna. Utföras x2
Övningar	1. Grodhopp 2. Slidesteg x2 – ett varv höger fot fram ett varv vänster fot 3. Utfallssteg 4. Grodhopp till armhävning 5. Sprint fram och tillbaka

S3	
Uppvärmning	Valfri i 5 min
Koncept	Jobba i 40 sek, vila i 10 sek x3 varv
Övningar	Knäböj, armhävning, situps, mountain climbers, burpees

K1	
Uppvärmning	Gå i 5 min
Koncept	Spring 5 km, försök springa så jämna km tider som möjligt.

K3	
Uppvärmning	Valfri i 5 min
Koncept	Hitta en trapp på ca 40 trappsteg.
Övningar	1. en fot på varje steg x2 2. två fötter på varje steg x2 3. en fot på varannat steg x2 4. jämfotahopp på varje eller varannat steg x2

S2	
Uppvärmning	Jogg i 5 min
Koncept	Välj en av grupperna nedan. Gör 10 repetitioner av varje övning sedan 9 sedan 8 osv. hela vägen till 1. Ingen vila mellan övningarna, 1 min vila innan nytt antal
Grupp 1 - överkropp	Armhävning, dips, rygglyft, russian twist, dead bug
Grupp 2 - ben	Knäböj, höftlyft, utfall med rotation, tåhävningar, draken
Grupp 3 - pulshöjande	Plankan med axeltouch, cykelsitups, burpees, superman, mountain climbers

K2	
Uppvärmning	Valfri i 5 min
Koncept	Intervaller 1. spring 3 lyckstolpar gå 1 2. spring 30 sek gå 10 sek i total 3 km.