

Fysprogram sommar 2020

Dags för sommarträningsprogram igen.

Årets program är samma som fjolårets. Mycket liten förändring. Precis som i fjol så är detta baserat på ett program framtaget av svenska basketbollförbundet för regionsträningsverksamheten för ungdomar i 15 års åldern. Vi gör denna träning över sommaren för att bli bättre som lag och individer. Den är en nyckeldel i att få ut mycket av basketen och för att hålla skadorna borta. Dessutom är det ett bra sätt att aktivera fler i familjen!

Förbundets introduktion

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 flertalet 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.

Upplägg

Programmet är uppdelat i tre olika perioder. 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 finns på <https://www.youtube.com/user/basketklipp> under spellistan *Regionfys 17/18* Lättast är att gå in på youtube.com och söka (och prenumerera!) på basketse, sedan hittar man lätt spellistan.

Juni(veckorna 25, 26)

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

Juli(veckorna 27, 28, 29, 30, 31)

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

Augusti(veckorna 32, 33)

Styrka 5, Styrka 6, två intervallpass kort/v (totalt fyra pass.)

Styrketränningsprogram

Styrka 1

1. Knäböj med vikt(tex väska med saker i) framför kroppen 3x10
2. Armhävningar 3x10
3. Utfall 3x8/ben
4. Enbensbäckenlyft 3x12
5. Partnerrodd 3x8 (ligg under köksbordet om du inte har en partner att träna med)
6. Sidoplanka 3x30 sek/sida
7. Dead bug 3x12/ben

Styrka 2

1. Rygglyft 4x10
2. Draken 3x6
3. Enbensknäböj mot stol 3x5/ben (så långsamt ned du kan!)
4. Partnerrodd 3x8 (ligg under köksbordet om du inte har en partner att träna med)
5. Dips mot bänk 3x8
6. Planka 3x30 sek
7. Sit up 3x10

Styrka 3

1. Knäböj med vikt(tex väska med saker i) framför kroppen 4x10
2. Nordic hamstring 3x4
3. Armhävningar 3x10
4. Partnerrodd 3x8 (ligg under köksbordet om du inte har en partner att träna med)
5. Tåhävningar 3x10-15
6. Dead bug 3x12/ben

Styrka 4

1. Bulgarian split squats 3x8/ben
2. Enbensknäböj mot stol 3x5/ben (så långsamt ned du kan!)
3. Partnerrodd 3x8 (ligg under köksbordet om du inte har en partner att träna med)
4. Plankan 4x30 sek

Styrka 5

1. Rygglyft 4x10
2. Upphopp på låda/höjd/parkbänk 3x6
3. Knäböj 4x6 (med mer vikt än förra perioden om du har tekniken för det)
4. Upphopp på låda/höjd/parkbänk 3x6
5. Enbenshopp till/över bänk/hinder 3x5
6. Explosiva armhävningar 3x6
7. Sneda situps 3x12/sida

Styrka 6

1. Sidoutfall 3x5/ben
2. Bulgarian split squats 3x6/ben (gärna med extern vikt, annars 3x10-12/ben)
3. Nordic hamstring 3x4
4. Enbenståhävningar 3x8/ben
5. Partnerrodd 3x8 (ligg under köksbordet om du inte har en partner att träna med)
6. Armhävningar 3x10

Konditionsprogram

Korta intervaller

1. 15 on/15 off

Spring maximalt i 15 sekunder, promenera i 15 sekunder, upprepa 16 gånger (totalt 8 min)
-Upplevd ansträngningsgrad 9-10/10

2. Tabata-löpning

Spring/cykla/burpees 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

Långa intervaller

1. 6x500 meter

Spring 6x500 meter (alternativt 2 min om ni inte har en uppmätt bana) i så högt tempo du kan. Vila 90 sekunder mellan intervallerna

-Upplevd ansträngningsgrad 8-9/10

2. 8x200 meter

Spring 8x200 meter (alternativt 60 sekunder om ni inte har en uppmätt bana) i så högt tempo du kan. Vila 60 sekunder mellan intervallerna

-Upplevd ansträngningsgrad 8-9/10

3. 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, här kan ni ta med all sommarmotion; fotboll, paddel, tennis, studsmatta, simning, basketspel i parken, laserdome mm! En jogg i sommarregnet räknas också!

-Upplevd ansträngningsgrad 4-6/10

NAMN: _____

Juni

	Vecka 25	Vecka 26
Styrka 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Styrka 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Återhämtningspass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intervallpass lång	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Extra: Sätt 150 skott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totalt antal kryssat/v	_____	_____

Juli

	Vecka 27	Vecka 28	Vecka 29	Vecka 30	Vecka 31
Styrka 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Styrka 4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Återhämtningspass	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intervallpass lång	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intervallpass kort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Extra: Sätt 150 skott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totalt antal kryssat/v	_____	_____	_____	_____	_____

Augusti

	Vecka 32	Vecka 33
Styrka 5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Styrka 6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intervallpass kort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intervallpass kort	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Extra: Sätt 150 skott	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Totalt antal kryssat/v	_____	_____

Instruktioner

Använd det här pappret för att boka av den träning du gjort. Sikta på att fylla i så många boxar som möjligt först. Syskon och/eller föräldrar kan vara med, med egna färger på kryssen då.

Sätt upp det här pappret i köket eller hallen hemma..

Videos till samtliga övningar finns på <https://www.youtube.com/user/basketklipp> under spellistan *Regionfys 17/18* Lättast är att gå in på youtube.com och söka (och prenumerera!) på basketse, sedan hittar man lätt spellistan.

Man får boka av ett konditionspass OCH ett styrkepass samma dag.
--