



Regionfys 2017/18

U14:2

Instruktioner till träningsprogram 14:2

Träningsprogrammet består av fem pass, två styrkeprogram med fokus på generell helkroppstyrka samt tre konditionsprogram.

Samtliga program passar bra att genomföra innan eller efter en vanlig basketträning och passen bör ta 20-30 minuter att genomföra och genomförs med fördel i grupp. Se dock till att värma upp ordentligt innan ni genomför någon av passen om ni inte tränat innan. 10 min uppvärmning innan styrkepassen (t.ex. styrkedelen i basketsmart) och 15 min uppvärmning inför konditionspassen (t.ex. hela basketsmart) är en generell riktlinje.

Passen är konstruerade så det går att genomföra utan träningsutrustning alls men det är en fördel om man har någon form av vikt när kroppsbelastningen blir för lätt. Sin egen träningsväska fungerar fortsatt nu i början som extern belastning men man kommer behöva tyngre extern belastning i takt med att man blir starkare. Kan man klara de repetitioner som anges utan problem med god teknik är det dags att öka den externa vikten.

Rekommendationen är att genomföra styrkepassen en gång vardera samt minst ett av konditionspassen per vecka, det ger två styrkepass och ett konditionpass (25 min + 25 min + 20 min = 1 timme, 10 minuter per vecka) men man kan med fördel genomföra fler konditionspass om det finns utrymme i träningsplanering och träningsbelastning.

Videos till samtliga övningar ligger ute på <https://www.youtube.com/user/basketklipp> under spellistan Regionfys 17/18

Vid frågor kontakta fysansvarig på SBBF

André Wredlert

Andre.wredlert@basket.se





Regionfys 2017/18

U14:2

Styrkepass 1 (Fokus underkropp):

Knäböj med vikt framför kroppen 3x8

Utfall 3x8/ben

Enbensbäckenlyft 3x8/ben

Nordic Hamstring 3x4

Tåhävningar 3x10 (med vikt eller på ett ben om det är för lätt med två ben)

Plankan 3x30 sekunder

Styrkepass 2:

Draken med vikt/boll 3x6/ben

Bulgarian split squats 3x6

Enbensknäböj mot stol 3x6/ben

Armhävningar 3x10

Partnerrodd 3x8

Dead bug 3x10-15/sida

Konditionspass 1:

Distanspass

20-25 min långdistans löpning i ett tempo där du bör kunna prata samtidigt men fortfarande vara andfådd.

Upplevd ansträngningsgrad 6/10

Konditionspass 2:

15 on/15 off (Intervallpass 1)

Spring maximalt i 15 sekunder, promenera i 15 sekunder, upprepa 12 gånger (totalt 6 min)

Spring utomhus/på löpbana eller mellan baseline och baseline. (variera gärna genom att springa dribblandes med boll)

Upplevd ansträngningsgrad 9-10/10

Folksam

LOKA
från fotbollskällan i bergslagen

BONNIER
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint



Regionfys 2017/18

U14:2

Konditionspass 3:

Tröskelintervaller (Intervallpass 2)

5x500 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 5x2 min med 90 sek vila mellan)

Vet du inte din Coopertid/inte genomfört testet och inte kan mäta upp 500m så kan du springa 5x2 min i så högt tempo du kan.

Upplevd ansträngningsgrad 8-9/10

Folksam

LOKA
från halsköttern i bergslagen

BONNIER
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint