



Regionfys 2017/18

U14:1

Instruktioner till träningsprogram 14:1

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 samtliga pass tar mellan 15-30 minuter att genomföra och genomförs med fördel i grupp!

Passen är konstruerade så man inte behöver någon form av träningsutrustning alls men det är en fördel om man har någon form av vikt man kan använda när kroppsbelastningen blir för lätt. Sin egen träningsväska fungerar utmärkt i början som extern belastning i början men till slut kommer man behöva någon form av tyngre extern vikt.

Rekommendationen är att genomföra styrkepassen en gång vardera samt minst ett av konditionspassen per vecka, det ger två styrkepass och ett konditionspass (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. Se till att ni är ordentligt uppvärmda när ni genomför passen. Har ni inte tränat precis innan och är uppvärmda så rekommenderas styrkedelen i basketsmart som uppvärmning för styrkepassen och hela basketsmart inför konditionspassen.

Videos till samtliga övningar ligger ute 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.

Vid frågor kontakta fysansvarig på SBBF

André Wredlert

Andre.wredlert@basket.se

Folksam

LOKA
från halskåtan i brygglagen

BONNIER
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint



Regionfys 2017/18

U14:1

Helkroppspass 1:

Knäböj med vikt framför kroppen 3x8
Armhävningar 3x10
Enbensbäckenlyft 3x8/ben
Tåhävningar 3x15
4 rundor av:
Sidoplanka 30 sek (varannat set höger varannat set vänster)
Dead bug 12/ben

Helkroppspass 2:

Utfall 3x8/ben
Enbensknäböj mot stol 3x5/ben
Partnerrodd 3x8
Dips mot bänk 3x8
Plankan 3x30 sek
Fällkniven 3x5 (böjda knän vid behov)

Konditionspass 1:

Distanspass

15-20 min långdistans löpning i samtalstempo
Upplevd ansträngningsgrad 5-6/10

Konditionspass 2:

Base-Base (Intervallpass 1)

Sprinta från baslinje 1 till baslinje 2, vänd och sprinta till halvplan och promenera sedan långsamt tillbaka till baseline 1.
Upprepa 10 gånger utan vila
Upplevd ansträngningsgrad 9/10

Folksam

LOKA
från halskåtan i bergslagen

BONNIER
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint



Regionfys 2017/18

U14:1

Konditionspass 3:

Suicide (Intervallpass 2)

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 10 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

Folksam

LOKA
från halsköttern i bergslagen

BONNIER
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint