



DANDERYD BASKET SOMMARPROGRAM - NIVÅ 4

TRÄNINGSPLAN							
	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
VECKA 28	Fyspass 1 200 Skott	Fyspass 2	Fyspass 3 200 skott	Fyspass 4	Fyspass 5 200 skott		
VECKA 29	Fyspass 1 200 Skott	Fyspass 2	Fyspass 3 200 skott	Fyspass 4	Fyspass 5 200 skott		
VECKA 30	Fyspass 1 200 Skott	Fyspass 2	Fyspass 3 200 skott	Fyspass 4	Fyspass 5 200 skott		
VECKA 31	Fyspass 1 200 Skott	Fyspass 2	Fyspass 3 200 skott	Fyspass 4	Fyspass 5 200 skott		
VECKA 32	Fyspass 1 200 Skott	Fyspass 2	Fyspass 3 200 skott	Fyspass 4	Fyspass 5 200 skott		

NIVÅ 4 ÄR ANPASSAT FÖR KOMMANDE SÄSONGS U17 OCH ÄLDRE

FYSPASS 1

FYSPASS 1							
Aktivitet			Vecka 28-29	Vecka 30-31	Vecka 32	RPE	Vila
Fas	Ordning	Övning	Set x Reps	Set x Reps	Set x Reps		
Uppvärmning	1	Jogga/Hopprep	1 x 5 min.	1 x 5 min.	1 x 5 min.	5-6	-
	2	<u>Bensving fram och bak</u>	1 x 10/ben	1 x 10/ben	1 x 10/ben	-	-
	3	<u>Bensving sida till sida</u>	1 x 10/ben	1 x 10/ben	1 x 10/ben	-	-
	4	<u>Armcirkel framåt</u>	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	-	-
	5	<u>Armcirkel bakåt</u>	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	-	-
Styrka	A1	<u>Squat Jump</u>	3 x 8	4 x 8	4 x 10	8-9	0-30 s
	A2	<u>Plyo push-ups (eller vanliga)</u>	3 x 8-10	4 x 8-10	4 x 10-12	8-9	0-30 s
	A3	<u>V-ups</u>	3 x 12	4 x 12	4 x 15	8-9	0-30 s
	A4	<u>Ryggresningar</u>	3 x 10	4 x 12	4 x 15	8-9	30-60 s
	B1	<u>Bulgariska Splitböj</u>	3 x 12/ben	3 x 15/ben	3 x 15/ben	8-9	0-30 s
	B2	<u>Dips på stol/Bänk</u>	3 x 10	3 x 12	3 x 15	8-9	0-30 s
	B3	<u>Räckhäv</u>	3 x 8-10	4 x 8-10	4 x 10-12	8-9	30-60 s
	C1	<u>Dynamisk sidoplanka</u>	3 x 10/sida	3 x 12/sida	3 x 15/sida	8-9	0-30 s
	C2	<u>Lårcurl med handduk/partner</u>	3 x 10	3 x 12	3 x 15	8-9	0-30 s
	C3	<u>Sneda crunch</u>	3 x 10/sida	3 x 12/sida	3 x 15/sida	8-9	30-60 s
Stretching	1	<u>Framsida höft</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	2	<u>Sittande sätes-stretch</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	3	<u>Bröststretch mot vägg</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	4	<u>Triceps-stretch</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-

FYSPASS 2

FYSPASS 2							
Aktivitet			Vecka 28-29	Vecka 30-31	Vecka 32	RPE	Vila
Fas	Ordning	Övning	Set x Reps/ Distans	Set x Reps/ Distans	Set x Reps/ Distans		
Uppvärmning	1	Jogga/Hopprep	1 x 5 min.	1 x 5 min.	1 x 5 min.	5-6	-
	2	Höga knän	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	5-6	-
	3	Hälkick	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	5-6	-
	4	Skipping	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	5-6	-
	5	A-skips	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	5-6	-
	6	Bensving fram och bak	1 x 10/ben	1 x 10/ben	1 x 10/ben	-	-
	7	Bensving sida till sida	1 x 10/ben	1 x 10/ben	1 x 10/ben	-	-
	8	Armcirkel framåt	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	-	-
	9	Armcirkel bakåt	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	-	-
Power	A1	Box Jump 1-ben	2 x 8/ben	3 x 8/ben	4 x 8/ben	8	60 s
	A2	Hopp över häck (eller koner)	2 x 10	3 x 10	4 x 10	8	60 s
	A3	Split Squat Jump	2 x 8/ben	3 x 8/ben	4 x 8/ben	8	60 s
Snabbhet	C	Sprint (15 meter)	6 x 15 m.	8 x 15 m.	10 x 15 m.	10	20 s
Kondition	D	Löpintervaller	5 x 200 m.	6 x 200 m.	8 x 200 m.	8-9	90 s
Stretching	1	Hamstring-stretch	60 s	60 s	60 s	7	-
	2	V-sit stretch	60 s	60 s	60 s	7	-
	3	Framsida lår	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	4	Sittande sätes-stretch	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-

FYSPASS 3

FYSPASS 3							
Aktivitet			Vecka 28-29	Vecka 30-31	Vecka 32	RPE	Vila
Fas	Ordning	Övning	Set x Reps	Set x Reps	Set x Reps		
Uppvärmning	1	Jogga/Hopprep	1 x 5 min.	1 x 5 min.	1 x 5 min.	5-6	-
	2	<u>Bensving fram och bak</u>	1 x 10/ben	1 x 10/ben	1 x 10/ben	-	-
	3	<u>Bensving sida till sida</u>	1 x 10/ben	1 x 10/ben	1 x 10/ben	-	-
	4	<u>Armcirkel framåt</u>	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	-	-
	5	<u>Armcirkel bakåt</u>	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	-	-
Styrka	A1	<u>Krokodil Push -ups</u>	3 x 12	4 x 12	4 x 15	8-9	0-30 s
	A2	<u>Split Squat Jump</u>	3 x 16	4 x 16	4 x 20	8-9	0-30 s
	A3	<u>Knee tuck</u>	3 x 12	4 x 12	4 x 15	8-9	0-30 s
	A4	<u>Superman</u>	3 x 15	4 x 15	4 x 20	8-9	60-90 s
	B1	<u>Step-ups</u>	3 x 12/ben	3 x 15/ben	3 x 15/ben	8-9	0-30 s
	B2	<u>Heel tap</u>	3 x 20	3 x 24	3 x 30	8-9	0-30 s
	B3	<u>Chin-ups (eller negativa)</u>	3 x 6-8	4 x 6-8	4 x 8-10	8-9	60-90 s
	C1	<u>Flutter Kicks</u>	3 x 30 s	3 x 35 s	3 x 45 s	8-9	0-30 s
	C2	<u>Copenhagen adductor</u>	3 x 10/ben	3 x 12/ben	3 x 15/ben	8-9	0-30 s
	C3	<u>Hand release push-up</u>	3 x 8-10	3 x 10-12	3 x 12-15	8-9	60-90 s
Stretching	1	<u>Framsida lår</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	2	<u>Adductor-stretch</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	3	<u>Bröststretch mot vägg</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	4	<u>Lats-stretch</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-

FYSPASS 4

FYSPASS 4							
Aktivitet			Vecka 28-29	Vecka 30-31	Vecka 32	RPE	Vila
Fas	Ordning	Övning	Set x Reps/ Distans	Set x Reps/ Distans	Set x Reps/ Distans		
Uppvärmning	1	Jogga/Hopprep	1 x 5 min.	1 x 5 min.	1 x 5 min.	5-6	-
	2	Höga knän	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	5-6	-
	3	Hälklick	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	5-6	-
	4	Skipping	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	5-6	-
	5	A-skips	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	5-6	-
	6	Bensving fram och bak	1 x 10/ben	1 x 10/ben	1 x 10/ben	-	-
	7	Bensving sida till sida	1 x 10/ben	1 x 10/ben	1 x 10/ben	-	-
	8	Armcirkel framåt	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	-	-
	9	Armcirkel bakåt	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	-	-
Power	A1	Depht Jump	2 x 10	3 x 10	4 x 10	8	60 s
	A2	Lateral hopp (1-ben)	2 x 10/ben	3 x 10/ben	4 x 10/ben	8	60 s
	A3	Vrithopp	2 x 10	3 x 10	4 x 10	8	60 s
	A4	Skridskohopp	2 x 10/ben	3 x 10/ben	4 x 10/ben	8	60 s
Snabbhet	C	Sprint (30 meter)	4-6 x 30 m.	6-8 x 30 m.	8 x 30 m.	10	30 s
Kondition	D	Löpintervaller	4 x 300 m.	4 x 400 m.	6 x 400 m.	8-9	120 s
Stretching	1	Hamstring-stretch	60 s	60 s	60 s	7	-
	2	V-sit stretch	60 s	60 s	60 s	7	-
	3	Framsida lår	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	4	Sittande sätes-stretch	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-

FYSPASS 5

FYSPASS 5							
Aktivitet			Vecka 28-29	Vecka 30-31	Vecka 32	RPE	Vila
Fas	Ordning	Övning	Set x Reps	Set x Reps	Set x Reps		
Uppvärmning	1	Jogga/Hopprep	1 x 5 min.	1 x 5 min.	1 x 5 min.	5-6	-
	2	<u>Bensving fram och bak</u>	1 x 10/ben	1 x 10/ben	1 x 10/ben	-	-
	3	<u>Bensving sida till sida</u>	1 x 10/ben	1 x 10/ben	1 x 10/ben	-	-
	4	<u>Armcirkel framåt</u>	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	-	-
	5	<u>Armcirkel bakåt</u>	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	-	-
Styrka	A1	<u>Långhopp 1-ben (alternerande)</u>	3 x 6-8/ben	4 x 6-8/ben	4 x 8-10/ben	8-9	0-30 s
	A2	<u>Spiderman Push-ups</u>	3 x 12	4 x 12	4 x 16	8-9	0-30 s
	A3	<u>Liggande benlyft sida-sida</u>	3 x 12	4 x 12	4 x 16	8-9	0-30 s
	A4	<u>Superman Jacks</u>	3 x 15	4 x 15	4 x 20	8-9	60-90 s
	B1	<u>Pistol Squats</u>	3 x 12/ben	3 x 15/ben	3 x 15/ben	8-9	0-30 s
	B2	<u>V-ups (diagonal)</u>	3 x 12	3 x 16	3 x 20	8-9	0-30 s
	B3	<u>Smala push-ups / Dips</u>	3 x 6-8	4 x 6-8	4 x 10-12	8-9	60-90 s
	C1	<u>Sidoplanka på handen</u>	3 x 30 s/sida	3 x 35 s/sida	3 x 45 s/sida	8-9	0-30 s
	C2	<u>Liggande bäckenlyft 1-ben</u>	3 x 12/ben	3 x 15/ben	3 x 15/ben	8-9	0-30 s
	C3	<u>Tåhävningar 1-ben</u>	3 x 15/ben	3 x 15/ben	3 x 20/ben	8-9	60-90 s
Stretching	1	<u>Framsida lår</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	2	<u>Adductor-stretch</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	3	<u>Bröststretch mot vägg</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	4	<u>Lats-stretch</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-