



DANDERYD BASKET SOMMARPROGRAM - NIVÅ 2

TRÄNINGSPLAN							
	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
VECKA 28	Fyspass 1 100 skott		Kondition 1 175 skott		Fyspass 2 Kondition 2		
VECKA 29	Fyspass 1 100 skott		Kondition 1 175 skott		Fyspass 2 Kondition 2		
VECKA 30	Fyspass 1 125 skott		Kondition 1 200 skott		Fyspass 2 Kondition 2		
VECKA 31	Fyspass 1 125 skott		Kondition 1 200 skott		Fyspass 2 Kondition 2		
VECKA 32	Fyspass 1 150 skott		Kondition 1 200 skott		Fyspass 2 Kondition 2		

NIVÅ 2 ÄR ANPASSAT FÖR KOMMANDE SÄSONGS U15

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	3-4	-
	3	<u>Bensving sida till sida</u>	1 x 10/ben	1 x 10/ben	1 x 10/ben	3-4	-
	4	<u>Armcirkel framåt</u>	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	3-4	-
	5	<u>Armcirkel bakåt</u>	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	3-4	-
Power	A	<u>Box Jump</u>	2 x 10	3 x 10	3 x 10	7	60 s
	B	<u>Långhopp</u>	2 x 10	3 x 10	3 x 10	7	60 s
Styrka	C1	<u>Splitböj</u>	3 x 10/ben	3 x 12/ben	4 x 12/ben	8	0-30 s
	C2	<u>Push-ups</u>	3 x 12	3 x 15	4 x 12-15	8	0-30 s
	C3	<u>V-ups</u>	3 x 10	3 x 12	4 x 10-12	8	0-30 s
	C4	<u>Räckhäv</u>	3 x 8	3 x 8-10	4 x 8-10	8	30-60 s
	D1	<u>Liggande bäckenlyft 1-ben</u>	3 x 12/ben	3 x 15/ben	3 x 15/ben	8	0-30 s
	D2	<u>Ryggresningar</u>	3 x 10	3 x 12	3 x 15	8	0-30 s
	D3	<u>Dynamisk sidoplanka</u>	3 x 10/sida	3 x 12/sida	3 x 15/sida	8	30-60 s
Snabbhet	E	Sprinta 1/2 plan (15 meter)	x 3	x 4	x 5-6	10	60-90 s
Stretching	1	<u>Framsida höft</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	2	<u>Liggande sätes-stretch</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	3	<u>Bröst-stretch mot golv</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	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	3-4	-
	3	<u>Bensving sida till sida</u>	1 x 10/ben	1 x 10/ben	1 x 10/ben	3-4	-
	4	<u>Armcirkel framåt</u>	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	3-4	-
	5	<u>Armcirkel bakåt</u>	1 x 10/arm	1 x 10/arm	1 x 10/arm	3-4	-
Power	A	<u>Vertikala hopp</u>	2 x 10	3 x 10	3 x 10	8	60 s
	B	<u>Speed skaters</u>	2 x 10/ben	3 x 10/ben	3 x 10/ben	8	60 s
Styrka	C1	<u>Step ups på bänk</u>	3 x 12/ben	3 x 15/ben	4 x 12-15/ben	8	0-30 s
	C2	<u>T Push-ups</u>	3 x 12	3 x 16	4 x 12-16	8	0-30 s
	C3	<u>Heel tap</u>	3 x 20	3 x 24	4 x 24	8	0-30 s
	C4	<u>Pull-ups (eller negativa)</u>	3 x 4-8	3 x 6-8	4 x 6-8	8	30-60 s
	D1	<u>Laterala utfall</u>	3 x 12/ben	3 x 15/ben	3 x 15/ben	8	0-30 s
	D2	<u>Superman</u>	3 x 10	3 x 12	3 x 15	8	0-30 s
	D3	<u>Planka</u>	3 x 35 s/sida	3 x 40 s/sida	3 x 45 s/sida	8	30-60 s
Snabbhet	E	Sprinta helplan (30 meter)	x 3	x 4	x 5-6	10	60-90 s
Stretching	1	<u>Hamstring-stretch</u>	60 s	60 s	60 s	7	-
	2	<u>V-sit stretch</u>	60 s	60 s	60 s	7	-
	3	<u>Framsida lår</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	4	<u>Bröststretch mot vägg</u>	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-

DANDERYD

KONDITION 1						
Aktivitet		Vecka 28-29	Vecka 30-31	Vecka 32	RPE	Vila
Fas	Övning	Set x Tid/Distans	Set x Tid/Distans	Set x Tid/Distans		
Uppvärmning	Jogga	1 x 5 min.	1 x 5 min.	1 x 5 min.	5-6	-
	Höga knän	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	3-4	-
	Hälkick	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	3-4	-
	Skippling	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	3-4	-
	A-skips	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	3-4	-
Kondition	Löpintervaller (långa)	6 x 2 min.	8 x 2 min.	10 x 2 min.	8	60 s
Stretching	Framsida lår	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	Sittande sätes-stretch	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	Hamstring-stretch	60 s	60 s	60 s	7	-
	Adductor-stretch	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-

BASKET

DANDERYD

KONDITION 2						
Aktivitet		Vecka 28-29	Vecka 30-31	Vecka 32	RPE	Vila
Fas	Övning	Set x Tid/Distans	Set x Tid/Distans	Set x Tid/Distans		
Uppvärmning	Jogga	1 x 5 min.	1 x 5 min.	1 x 5 min.	5-6	-
	Höga knän	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	3-4	-
	Hälkick	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	3-4	-
	Skippling	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	3-4	-
	A-skips	2 x 15 m.	2 x 15 m.	2 x 15 m.	3-4	-
Kondition	Långdistans, löp så långt du kan	17 min.	20 min.	25 min.	8	
Stretching	Framsida lår	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	Sittande sätes-stretch	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-
	Hamstring-stretch	60 s	60 s	60 s	7	-
	Adductor-stretch	60 s/sida	60 s/sida	60 s/sida	7	-

BASKET