

Varför köra sommarprogrammet?

Den största anledningen till att följa programmet är att det fungerar skadeförebyggande.

Träna för att kunna träna – arbeta upp och få den fysik och även den mentala styrkan som krävs för att klara av nästa säsong, 2013 – 2014.

Förhoppningsvis tycker du att det är roligt att träna också!

Genomförande och träningsperiod

Du startar vecka 25, måndag 17/6.

Vecka 25 & 26 genomför du valfri fys och löpträning efter eget program, innan själva sommarprogrammet startar.

Sommarprogrammet kör du sedan under 4 veckor, **27 – 30**.

Programmet är uppbyggt med stegring, ökad träningsmängd vecka för vecka. För att få bäst effekt av programmet och för att orka genomföra hela är det viktigt att inte hoppa över något träningspass eller en hel vecka. Hamnar du i det läget eller att du inte kunnat genomföra ett visst träningspass full ut är det ingen fara, men hör av dig till din coach direkt!

Vecka 31 innan Köpinglägret kör du också ett valfritt träningsupplägg, helt efter eget program.

OBS! Om du ej deltar i Köpinglägret v. 32, upprepa sommarprogrammets "vecka 4" tills lagträningen börjar OBS!

Anpassa efter ditt schema

Det är helt okej att under en vecka byta plats på en viss träningsdag. Kanske att du behöver göra något annat viktigt som tar hela dagen, kör då den dagens träningspass dagen efter istället.

Undvik dock att köra två dagars träningspass på en och samma dag, kroppen behöver vila och återhämta sig emellan.

Bestäm dig

När du bestämt dig för att köra ett träningspass, låt det vara vad som gäller. Precis som vi din basketträning, byt om, fyll din vattenflaska och stoppa undan mobilen eller andra saker som kan distrahera dig. Det är viktigt att du har planerat så att träningen får ta sin tid – genomför ditt träningspass med full fokus.

Hälften så jobbigt att köra med sin kompis

Håll kontakten, bestäm tid och plats med en lagkompis och kör träningen tillsammans!

Peppa och hjälp varandra genom hela sommarprogrammet.

Återhämtning

Efter varje träningspass äter du ett återhämtningsmål (senast 20 min. efter). Det kan bestå av t.ex. smörgås, mejeriprodukt och frukt. Du kan själv skapa ditt egna återhämtningsmål som passar just dig, använd google och du har en uppsjö av förslag och goda idéer.

Rapportering och inlämning

Du rapporterar din träning veckovis. Observera att det enbart gäller om det står "rapportera din träningsvecka" i ditt sommarprogram. Rapport sker i sådana fall till din coach och i första hand ringer du så att en dialog kan föras. Har du inte möjlighet att ringa, skicka ett mejl eller sms eller använd Facebook så får du svar så fort som möjligt.

Du och din coach pratar kort om hur veckan gått, vad som fungerat bra eller varit tufft och vad du ev. varit tvungen att hoppa över.

Du behöver inte lämna in ditt sommarprogram i augusti eftersom att du kör det för din egen skull.

Fysträning – att tänka på vid genomförande

Samtliga fysövningar i sommarprogrammet finns **videofilmade**.

Du ser dem via klubbens hemsida www.spangabasket.se, fr.o.m. måndag 24/6. Klicka på "sommarprogram 2013".

Mängd och upprepning

Exempel: 4x10 rygghävningar.

Du gör 10 rygghävningar, vilar och upprepar det 3 gånger tills du gjort totalt 40 st. rygghävningar.

Övningarna

Benböj

- Stå axelbrett, tårna pekar framåt och hela foten är i kontakt mot underlaget.
- Armarna är sträckta rakt ovanför huvudet – Håll gärna i en basketboll.
- Böj på benen tills du kommit ner till max 90 graders vinkel, eller så långt ner du kan utan att hälen lyfter från underlaget eller att knäna börja närma sig varandra (kissing knees).

Stanna nere i "böjt läge" 1 sekund – sträck på benen igen.

- Hög fokus på att knäna ska gå i linje med respektive fot – se upp för "kissing knees".
- Hela foten ska vara fast i underlaget under hela övningen – hitta balansen.
- Rak i ryggen/spänn bålen och håll en rak kroppshållning genom hela övningen.
- Titta rakt fram, håll uppe huvudet genom hela övningen.
- Blir det för jobbigt med sträckta armar, sätt händerna vid midjan istället.
- Gör dina benböj långsamt och håll fokus på genomförande med rätt teknik.

Utfallssteg – på stället

- Stå axelbrett, tårna pekar framåt och hela foten är i kontakt mot underlaget.
- Armarna är sträckta rakt ovanför huvudet – Håll gärna i en basketboll.
- Ta ett steg framåt med valfritt ben – lyft först upp foten som att du kliver över något.
- Knäet ska gå i linje med foten – knäet ska inte "svajja" eller vilja vika sig inåt.
- Gå rakt ner och så pass långt att främre benet är i 90 grader.
- Ta tillbaka ditt steg igen men flytta tillbaka foten precis som vid utfallssteget, genom att lyfta upp och kliva över.
- Rak i ryggen/spänn bålen och håll en rak kroppshållning genom hela övningen.
- Titta rakt fram, håll uppe huvudet genom hela övningen.
- Blir det för jobbigt med sträckta armar, sätt händerna vid midjan istället.
- Upprepa övningen, vartannat ben. Mängden 4x10 innebär 40 st. utfallssteg totalt, 20 st. per ben.

Grodhopp

- Stå axelbrett, med böjda knän 45 – 90 grader. Tårna pekar framåt och hela foten är i kontakt mot underlaget.
- Pendla med armarna – när armarna är sträckta framåt, påbörja ditt jämnfotahopp framåt och pendla samtidigt armarna bakåt.
- Ta hjälp av någon och kolla så att knäna är stabila precis innan du hoppar iväg. Det är lätt att man får s.k. "kissing knees" just innan man ska trycka från/hoppa iväg.
- Landa i balans, axelbrett och med knäna i linje med respektive fot.
- Behåll dina knän i vinkel på 45 – 90 grader genom hela övningen – aldrig full sträckning.
- Spänn bålen och håll uppe huvudet genom hela övningen (försvarsställning).

Höftlyft

- Ligg på rygg.
- Böjda knän, hela foten i kontakt mot underlaget.
- Armarna vilandes längs sidan av kroppen, handflatorna mot underlaget.
- Lyft upp höften så att bröstkorg, mage, höft och lår bildar en rak linje.
- Håll kvar ett tag, gå sedan långsamt tillbaka ner.

Upphopp

- Stå axelbrett, med böjda knän 45 – 90 grader. Tårna pekar framåt och hela foten är i kontakt mot underlaget.
- Pendla med armarna – när armarna är sträckta bakåt, påbörja ditt jämnfotahopp uppåt och pendla samtidigt armarna framåt/uppåt.
- Ta hjälp av någon och kolla så att knäna är stabila precis innan du hoppar iväg. Det är lätt att man får s.k. "kissing knees" just innan man ska trycka från/hoppa iväg.
- Landa i balans, så nära som möjligt på det ställe som du hoppade ifrån.
- Landa i god balans med lätt böjda knän, som ska gå i linje med respektive fot.
- Spänn bålen och titta uppåt vid varje upphopp – ha fast styrsel i kroppen!

Tåvhävningar

- Stå axelbrett, lätt på tå med hälarna strax ovanför underlaget – **startposition**.
- Gå snabbt upp på tå, så högt som du kan.
- Stanna ett tag och gå sedan långsamt ner tillbaka till startpositionen.
- Fokus på "snabbt upp, långsamt ner".
- Stegning – stå på kanten av en bänk eller liknande. Nu kan du gå ner djupare.

Hopprepshopp

- Fokus på högt tempo.
- Landa och hoppa "lätt" från golvet.
- Aktivera handlederna istället för att veva runt repet med hjälp av hela armarna.
- Det är okej att dela upp hoppen för att kunna hålla hög kvalité på varje hopp.

Rygghävningar

- Ligg på mage med bröstkorgen lätt upplyft ovanför underlaget – **startposition**.
- Ansiktet är vänt ner mot underlaget.
- Händerna uppe vid huvudet, handflatorna nedåt och fingerspetsarna mot tinningarna. Armbågarna pekar rakt ut mot sidorna.
- Lyft bröstkorgen så högt upp från underlaget du kan.
- Gå snabbt upp och sedan långsamt tillbaka till startpositionen.

Sit-ups – eller valfri magövning

- Ligg på rygg.
- Böjda knän, hela foten i kontakt mot underlaget.
- Underarmarna i kors och handflatorna på och mot bröstkorgen.
- Arbeta på ett kort register – börja med ryggen ca. 10 cm. från underlaget (start) och gå sedan upp tills ryggen är ca. 30 cm. ifrån (slut).
- Det är okej att byta ut övningen Sit-ups mot en annan magövning – Välj den som passar dig bäst och där du känner att magmusklerna arbetar. Kör även sneda magövningar som tar på sidorna.

Push-ups / armhävningar

- Kvalité går före mängd – Klarar du inte av att göra träningspassets mängd med hög kvalité, gör istället några av dina push-ups på knäna, eller helst – ta fler pauser. Du kan t.ex. köra 8x5 istället för 4x10.
- Näsan ska ta i underlaget innan du går upp igen.
- Ändra avståndet mellan händerna och variera typ av armhävning.
Kör vanliga, breda, smala, på fingrarna och på knogarna.

Plankan

- Be någon om hjälp att kolla så att du är rak i kroppen genom hela övningen.
- Spänn bålen men kom ihåg att andas genom hela övningen.

Korrekt kroppsställning när du kör plankan



Kondition och snabbhetsträning

Om du i sommarprogrammet har valet mellan t.ex. löpning och simning, välj den konditionsträning som passar dig bäst. Men variera gärna och testa lite olika. Har du gjort något annat än vad som finns med i sommarprogrammet, gör en notering. Har du har veckorapportering nämner du också detta då.

Snabbhetsträning, intervaller

Börja med att jogga i 15 sekunder, spring därefter (direkt) i full fart i 15 sekunder. Upprepa 3 gånger så att du både har joggat och sprungit 4x15 gånger. Vila i minst 30 men högst 60 sekunder och kör sedan igång igen. Repetera i 15 min.

Backträning

Hitta en brant backe som är minst 30 m. lång. Spring uppför i full fart och jogga sedan ner.

Upprepa 3 gånger så att du både har sprungit uppför och joggat nerför 4x15 gånger. Vila sedan i 1 minut.

Repetera i 15 min.

Basketskott

Har du inte tillgång till en basketkorg, klistra upp en tejpbit 305 cm. från underlaget och skjut dina skott med fokus att träffa märket. Har du inte en basketboll, använd vilken boll som helst. Filma gärna dig själv och granska din skotteknik.

Lycka till, träna hårt och ha kul!