Sommarprogram
Lag: SBBK pojkar födda 2008
Period: Juli/Augusti 2023

Hejsan,

Här kommer sommarprogrammet för P08. Försök köra 4 pass i veckan och anteckna hur mycket ni tränar(var ärliga), så att vi kan gå tillbaka och se hur sommaren har varit.

Utöver fysen så vill vi att ni skjuter skott och kör era handles drills. Sätt av 30min i veckan för att jobba bollen, (1 pass vecka 1, 2 pass vecka 2 osv). Skottövningarna skall var med kvalitét (dvs inte stå och bomba 3:or), kör tex klockan inifrån och ut 2-3 splash eller backrim innan ni får gå ut ett steg. Varje basketpass innehåller minst 3 Mikan-drills och en beat the pro.

Att tänka på:

- **Träna gärna barfota i styrke/stabilitetsövningar.**
- **Våga vila och träna inte hårt 7 dagar i veckan, MEN vila samtidigt inte heller mer än 2 dagar i rad från fysisk aktivitet.**
- **För mycket inaktivitet kommer att innebära en för stor omställning och belastning för kroppen när basketträningarna börjar, och risken för överbelastningsskador är då överhängande. Vi vill inte slarva med balans, stabilitet och rörlighetsträningen. Våra fötters förmåga att kommunicera med hjärnan och kroppen är väldigt viktiga för vilken rörlighet, stabilitet/styrka ock kraft vi har och kan utveckla i ben, höft/säte, bål, skuldra och armar.**
- **"Känner man av"/har ont i fötter eller knän kan man ersätta den aktuella övningen med extra arbete med stabilitets/balansträning. När ni bedriver konditionsträning i form av löpning är underlaget (ej asfalt men gärna terräng eller gräs) samt val av skor (och ev. skoinlägg i för er som har) viktiga faktorer att komma ihåg.**
- **Glöm inte att NJUTA av sommaren och ladda om batterierna inför nästa säsongs utmaningar och äventyr! ☺**

Dag 1

Egenskap	Rörelse/Övning	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Nycklar
Uppvärmning	Jogg, dribbling av basket/fotboll eller cykel Världens bästa stretch Framåtböjning och nudda tår/sträck ut	5-10 min 5/sida 10	5-10 min 5/sida 10	5-10 min 5/sida 10	5-10 min 5/sida 10	Atletisk hållning Hållning och andning Hållning/andning
	Följande rörelser/övningar körs i en cirkel	3 varv	3 varv	4 varv	4 varv	
Stabilitet bål/fram	A: Dead Bugs + Sit Ups med fötter i marken	16+16	16+16	20+20	20+20	Hållning, aktiva bålmuskler, rumpa, tryck ut mellan skulderblad, höften rak, blicken fram
Stabilitet bål/sida	B: Sidoplankan (1 ben i flexion upp mot höften om det är för lätt)	40 sek ea/ 6-8 ea	45 sek ea/ 6-8 ea	45 sek ea 8-10 ea	50 sek ea 8-10 ea	Hållning, aktiva bålmuskler, rumpa, tryck "upp" axeln genom armbågen, höften rak, blicken fram
Stabilitet rygg/höft	C: Bäckenlyft 1 ben med på stol eller stpr boll (arbeta med 2 ben i golvet/bollen om det är för svårt)	10 ea/ 12	10 ea/ 12	12 ea/ 12+	12 ea/ 12+	Hållning, aktiva bålmuskler, rumpa, inte svanka , höften rak, huvud vilar på golvet, håll 2 sek högst upp
Knä/bål/balans	D: Utfall bak till Step Up på bänk, trappa eller stol (För lätt? Lägg till 10-15 kg ryggsäck)	8 steg/ben	8 steg/ben	8 steg/ben	8 steg/ben	Hållning, knä over fot, kontroll, aktiva bålmuskler,
Press/bål	Yoga armhävningar (mot bänk/bord om det är för svårt)	10	10	12	12	Hållning, aktiva bålmuskler, rumpa, tryck ut mellan skulderblad, höften rak, blacken fram/ner
Hållning/spänst	Hoppa hopprep (För lätt? Hopa sida-sida med 2 fötter)	75 st	75 st	100 st	100 st	Hållning, på tå, rak höft, blick fram
Krypa/Fot	Björngång (Bear Crawl) fram med bok/kona på ländryggen + Tåhävningar på trappsteg	30 m + 20	30 m + 20	30 m + 10 ea	30 m + 10 ea	Hållning, aktiva bålmuskler, rumpa, tryck ut mellan skulderblad, höften rak, blicken fram/ner
Uthållighet	Löpning Intervall	3X4 min 15-15 90s vila/set	3x4 min 15-15 90s vila/set	3x5 min 15-15 90s vila/set	3x6 min 15-15 90s vila/set	
Nedvarvning	Promenera 5 min utan skor eller bada 😊 Världens bästa stretch	5/sida	5/sida	5/sida	5/sida	Hållning, avslappning Hållning och andning

Dag 2

Egenskap	Rörelse/Övning	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Nycklar
Uppvärmning	Jogg, dribbling eller cykel Världens bästa stretch Häcksittande med rulling	5-10 min 5/sida 10	5-10 min 5/sida 10	5-10 min 5/sida 10	5-10 min 5/sida 10	Atletisk hållning Hållning och andning Hållning och andning
	Följande rörelser/övningar körs i en cirkel	3 varv	3 varv	4 varv	4 varv	
Stabilitet bål/fram	A: Plankgång mot bänk eller trappa (för svårt? Gör mot bänk)	25 sek	30 sek	30 sek	35 sek	Hållning, aktiva bålmuskler, rumpa, tryck ut mellan skulderblad, höften rak, blicken fram
Stabilitet fot/höft	B: 1 bensknäböj på bänk eller stol	20 sek/sida	20 sek/sida	25 sek/sida	25 sek/sida	Hållning, aktiv fot, bål och rumpa, bromsa ner, tryck "upp", blicken fram
Stabilitet rygg/höft	C: Bäckenlyft 1 ben (håll still 5 sek/sida/rep)	30 sek 6 byten	40 sek 8 byten	50 sek 10 byten	60 sek 12 byten	höften rak, huvud vilar på golvet, håll 2 sek högst upp
Knä/bål/balans	D: Nordic leg curl (baksida lår med kompis)	8	8	8	8	Hållning, höften fram, hakan in, blicken fram
Axel/bål	E: "Bygga tak" För svårt? Gör push ups med fötter /mot en bänk	X5	X6	X6	x7	Hållning, aktiva bålmuskler, rumpa, tryck ut mellan skulderblad, höften rak, blicken fram/ner
Koordination/ stabilitet	F: Riktningsförändringar samt dribbla mellan Två markeringar (7 m mellan varje markering)	30 sek	30 sek	30 sek	30 sek	Hållning,böjda ben, hela foten i marken, kontroll
Skuldra/bål	G) Sup. Chins (handflator mot kroppen) Eller kroppsrodd mot räcke	5	5	5	5	Hållning, upp med bröstet, aktiv bål, rumpa
Balans/stabilitet	H: 1 benshopp: Hoppa fram/mitten – höger/mitten – bak/mitten – vänster/mitten	20 sek/ben	25 sek/ben	25 sek/ben	25 sek/ben	Hållning, fot – knä – höft och aktiva armar
Uthållighet	I: Bakåtlöpning + löpning Långa steg snabbt bakåt + sprinta framåt!	25m+25m X 8	25m+25m X10	25m+25m X10	25m+25m X12	Hållning, slappna av i ansiktet, aktiva armar, tryck ifrån i varje steg, balans Vila: 30 sek/intervall
Nedvarvning	Promenera 5 min utan skor eller bada 😊 Världens bästa stretch	5/sida	5/sida	5/sida	5/sida	Hållning, avslappning Hållning och andning

Dag 3

Egenskap	Rörelse/Övning	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Nycklar
Uppvärmning	Jogg, dribbling eller cykel Världens bästa stretch Framåtböjning och nudda tår/sträck ut	5-10 min 5/sida 10	5-10 min 5/sida 10	5-10 min 5/sida 10	5-10 min 5/sida 10	Atletisk hållning Hållning och andning Hållning och andning
	Följande rörelser/övningar körs i en cirkel	3 varv	3 varv	3 varv	3 varv	
Stabilitet bål/fram	A: Plankan med axeltouch och bergsklättrare med rotation (för lätt? Flytta fram händerna)	30 sek	30 sek	35 sek	35 sek	Hållning, aktiva bålmuskler, rumpa, tryck ut mellan skulderblad, höften rak, blicken fram, bred fotställnning, lyft 1 arm/nudda motsatt axel/luft in 1 ben och rotera i höften
Hoppstyrka	B: Enbenshopp	10 per ben	10 per ben	15 per ben	15 per ben	Hållning, aktiva bålmuskler, rumpa, tryck "upp" axeln genom armbågen, höften rak, blicken fram
Stabilitet rygg/höft	C: Bäckenlyft 1 ben (häl) på basketboll/stor boll	10-12 ea	10-12 ea	12+ ea	12+ ea	höften rak, huvud vilar på golvet, håll 2 sek högst upp
Knä/bål	D: Utfall steg bakåt + framåt	8 ea bak + 8 ea fram	8 ea bak + 8 ea fram	8 ea bak + 8 ea fram	8 ea bak + 8 ea fram	Hållning, fot – knä – höft I linje, aktiva bålmuskler, säte, skuldra, Arbeta kontrollerat, avsluta på tå med sträckta armar 1 ben upp/god hållning
Axel/bål	E: Hjula (Testa även om det är svårt!) För svårt? Indian hjulning / Arbeta på gräs	5/sida	5/sida	5/sida	5/sida	Hållning, aktiva bålmuskler, rumpa, tryck ut mellan skulderblad, höften rak, blicken fram/ner
Koordination/ stabilitet	F: Upphopp med 1 varvs rotation	4/sida	4/sida	4/sida	4/sida	Hållning, böjda ben, hela foten i marken, kontroll
Skuldra/bål	G) Kobran	30 sek	40 sek	45 sek	50 sek	Hållning, upp med bröstet, aktiv bål, rumpa
Uthållighet	Löpning högt tempo (!) På mjukt underlag (gräs eller terräng, (Undvik asfalt)	6x1 min Vila 60 s	4x90 sek Vila 60 s	7x1 min Vila 60 s	5x90 sek Vila 60 s	Atletisk hållning Hållning och andning
Nedvarvning	Promenera 5 min utan skor eller bada 😊 Världens bästa stretch	5/sida	5/sida	5/sida	5/sida	Hållning, avslappning Hållning och andning

Dag 4

Egenskap	Rörelse/Övning	Vecka 1	Vecka 2	Vecka 3	Vecka 4	Nycklar
Uppvärmning	Jogg, dribbling eller cykel Världens bästa stretch Häcksittande med rulling	5-10 min 5/sida 10	5-10 min 5/sida 10	5-10 min 5/sida 10	5-10 min 5/sida 10	Atletisk hållning Hållning och andning Hållning och andning
	Följande rörelser/övningar körs i en cirkel	3 varv	3 varv	3 varv	3 varv	
Hoppstyrka	A: hoppa över låga häckar (använd skor eller vad som helst ~10cm höga). Placera hindret så att det är 1.5 mellan dem.	5x3varv	5x3varv	5x4varv	5x4varv	Försök hoppa med raka ben och använda vadmusklerna.
Stabilitet bål/sida	B: Sidoplankan (1 ben rakt ut till sidan om det är för lätt)	40 sek ea/ 6-8 ea	45 sek ea/ 6-8 ea	45 sek ea 8-10 ea	50 sek ea 8-10 ea	Hållning, aktiva bålmuskler, rumpa, tryck "upp" axeln genom armbågen, höften rak, blicken fram
Stabilitet rygg/höft	C: Kissande hunden	20 ea	20 ea	20 ea	20 ea	Titta ner i golvet, rak i ryggen
Knä/bål	D: Box Jump	10	10	12	12	
Vader	E: Vadhävning	15 per ben	15 per ben	20 per ben	20 per ben	
Koordination/ stabilitet	F: Upphopp med 1 varvs rotation	4/sida	4/sida	4/sida	4/sida	Hållning, böjda ben, hela foten i marken, kontroll
Skuldra/bål	G: Armhävning	10	10	15	15	
Uthållighet	Löpning högt tempo (!) På mjukt underlag (gräs eller terräng, (Undvik asfalt)	6x1 min Vila 60 s	4x90 sek Vila 60 s	7x1 min Vila 60 s	5x90 sek Vila 60 s	Atletisk hållning Hållning och andning
Nedvarvning	Promenera 5 min utan skor eller bada 😊 Världens bästa stretch	5/sida	5/sida	5/sida	5/sida	Hållning, avslappning Hållning och andning

Rörelser och videodemonstrationer

Rörelsemönster	**Videodemonstration**
God hållning	http://www.youtube.com/watch?v=5i_OyxTqUMA
God atletisk hållning	http://www.youtube.com/watch?v=Dk3vtPypUjE http://www.youtube.com/watch?v=vZcjFYQRdlg
Krypa	http://www.youtube.com/watch?v=LFLk9JuU654
Gå	http://www.youtube.com/watch?v=B9jt4d_828g
Jogga	http://www.youtube.com/watch?v=8XiwtiDTlYU
Sprinta	http://www.youtube.com/watch?v=JCAY6CjF-o0
Hoppa/landa	http://www.youtube.com/watch?v=d0p-3x84nj0
Hoppa hopprep	http://www.youtube.com/watch?v=Tryny8N7dGo
Byta Riktning	http://www.youtube.com/watch?v=Cd5DyOu71Go
Utfall	Fram: http://www.youtube.com/watch?v=RFlIkTyjVnQ Bak: http://www.youtube.com/watch?v=-P9HIPp1QG4 Sidan: http://www.youtube.com/watch?v=3QpE466al5I
Knäböja	Split knäböj: http://www.youtube.com/watch?v=53sMjuyYG44 Goblet knäböj 2 ben: http://www.youtube.com/watch?v=6xwGFn-J_Q4 Knäböj sida till sida: http://www.youtube.com/watch?v=Jrl85K0KoJo
Lyfta/plocka upp något	http://www.youtube.com/watch?v=IELk-NvJpvw
Kasta	Stående: http://www.youtube.com/watch?v=IrXJ-6so8AU Knästående: http://www.youtube.com/watch?v=gcN3azy8GDY
Rulla/Rotera	Liggande: http://www.youtube.com/watch?v=n_z9JwzJeXE Explosiv: http://www.youtube.com/watch?v=fi26fgPgcBg
Pressa/armhävning	Bas: http://www.youtube.com/watch?v=e_1BDnOVKso Yoga: http://www.youtube.com/watch?v=HvghDKEkT6w Med rotation: http://www.youtube.com/watch?v=qHQ_E-f5278
Dra	1 arm: http://www.youtube.com/watch?v=hYOsRm3H748 2 armar: http://www.youtube.com/watch?v=6frDyQnT8EQ
Plankan	Rak och sidan: http://www.youtube.com/watch?v=nVMBC3EE758
“Kobran”	http://www.youtube.com/watch?v=2v8cTFUsmz0
Jorden runt	http://www.youtube.com/watch?v=VqIAzaP2xNU
Bäckenlyft	2 ben: http://www.youtube.com/watch?v=viyoVBR_J5c 1 ben: http://www.youtube.com/watch?v=MgjyG117JKU
“Jägarvila”/Statisk knäböj mot vägg	http://www.youtube.com/watch?v=aaOFVbeots4
Box Jump	https://www.youtube.com/watch?v=NBY9-kTuHEk
Kissande hunden	https://www.youtube.com/watch?v=RCbr0irTE-g
Borzovhopp (komplett hoppstyrkepass, rekomenderas)	https://www.youtube.com/watch?v=ex85WCc5y-Q
Häcksittande med rullning	https://www.youtube.com/watch?v=MxTwDV4AQIM