



# Regionfys 2017/18

## U15:2

### Instruktioner till träningsprogram 15:2

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 passen bör ta 25-30 minuter att genomföra och genomförs med fördel i grupp. Se dock till att värma upp ordentligt innan ni genomför någon av passen om ni inte tränat innan. 10 min uppvärmning innan styrkepassen (t.ex. styrkedelen i basketsmart) och 15 min uppvärmning inför konditionspassen (t.ex. hela basketsmart) är en generell riktlinje.

Passen är konstruerade så det går att genomföra utan träningsutrustning alls, förutom för frivändningarna, men det är en fördel om man har någon form av vikt när kroppsbelastningen blir för lätt. Sin egen träningsväska fungerar fortsatt nu i början för vissa som extern belastning men man kommer behöva tyngre extern belastning i takt med att man blir starkare. Kan man klara de repetitioner som anges utan problem med god teknik är det dags att öka den externa vikten.

Rekommendationen är att genomföra styrkepassen en gång vardera samt minst ett av konditionspassen per vecka, det ger två styrkepass och ett konditionpass (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.

Videos till samtliga övningar ligger ute på <https://www.youtube.com/user/basketklipp> under spellistan Regionfys 17/18

Vid frågor kontakta fysansvarig på SBBF

André Wredlert

[Andre.wredlert@basket.se](mailto:Andre.wredlert@basket.se)

Folksam

LOKA  
från fotbollskåren i herrsläkten

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint



# Regionfys 2017/18

## U15:2

### Styrkepass 1 (Fokus underkropp):

Knäböj med vikt framför kroppen 3x10  
Enbensbäckenlyft 3x8/ben  
Bulgarian split squats 3x6/ben  
Nordic hamstring 3x5  
Enbensknäböj mot stol 3x6/ben  
Plankan 3x30 sekunder

### Styrkepass 2:

Frivändningsteknik med pinne/skivstång/hantlar/Kettlebell 8x3 (max 10 min)  
Draken 3x6/ben, gärna med extern vikt/boll  
Partnerrodd 3x8  
Armhävningar 3x10  
3 rundor av:  
Dead bug 8 st/ben  
Fällkniven 5 st

### Konditionspass 1:

#### Snabbdistanspass:

15-20 min löpning (cykel/rodd/ski-erg vid behov) i ett tempo där du knappt kan prata under tiden  
Upplagd ansträngningsgrad 7-8/10

### Konditionspass 2:

#### 15 on/15 off (Intervallpass 1)

Spring maximalt i 15 sekunder, promenera i 15 sekunder, upprepa 16 gånger (totalt 8 min)  
Spring utomhus/på löpbana eller mellan baseline och baseline (variera gärna genom att springa dribblandes med boll)  
Upplagd ansträngningsgrad 9-10/10





# Regionfys 2017/18

## U15:2

### Konditionspass 3:

#### Tröskelintervaller (Intervallpass 2)

6x500 meter (90 sek vila mellan inte intervallerna)

Spring snabbare än vad du springer på Cooper

Har du svårt att mäta upp intervallerna kan du springa varje intervall på tid med din Coopertid/6 (ex. Jag sprang Cooper på 12 min =  $12/6 = 2$  min per intervall, blir då 6x2 min med 90 sek vila mellan)

Vet du inte din Coopertid/inte genomfört testet så kan du springa 6x2 min i så högt tempo du kan.

Upplevd ansträngningsgrad 8-9/10

Folksam

LOKA  
från fotbollskällan i bergslagen

BONNIER  
Bonnierförlagen

Scandic



molten

SPALDING

mediroyal



inprint