



Braås 2012-01-18  
Förbundskaptensmeddelande nr 10, 2012

## **Herrseniorläger** i Köping 13-17 februari

### **Uttagna spelare**

Jens Lundquist, Bremen (Tyskland)  
Robert Svensson, Fulda (Tyskland)  
Mattias Karlsson, Halmstad BTK  
Kristian Karlsson, Halmstad BTK  
Jon Persson, Söderhamns UIF  
Hampus Nordberg, Söderhamns UIF  
Mattias Översjö, Eslövs AI  
Harald Andersson, Spårvägens BTK  
Hampus Söderlund, Falkenbergs BTK  
Anthony Tran, Spårvägens BTK

### **Ledare**

Anders Johansson

### **Fysio**

Pelle Källström

### **Samling**

Måndagen 13 februari senast kl. 14.00 för lunch på hotel Scheele!

### **Avslut**

Fredagen 17 februari vid lunch. Boka tåg efter kl. 13.30.

### **Boende**

Hotel Scheele, Hultgrens gata 10, Köping.

### **Resor**

Som tidigare, ring SJ på tfn 0771-75 75 55, kundnr 91 78 93, kod. Ange referens 21 232.  
För flyg, ring Resebolaget på tfn 035-16 05 20, ange referens 21 232.

### **Fystester**

Fystesterna genomförs tisdagen 14 februari kl. 10.00 (samling kl. 09.30 i hallen). Gäller alla utom Hampus Nordberg och Hampus Söderlund (som körde 27 dec).  
Ledare för fystesterna är Mats Hedin, Sandra Rusk och Pelle Källström.

### **Testförberedelse:**

- Ingen tung fysträning 48 timmar före testgenomförande.

- Mat/fika senast 2.5 h före.
- Ingen bordtennis före testerna samma dag.
- Samma kosthållning dagarna före testerna.

### Tester som vi genomför:

### Krav senior (junior/kadett-krav, se nedan)

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| 1. Stjärnan (2 varv, testbeskrivning bifogas)<br>Mäter snabbhet i sidled samt rumsuppfattning.                                  |                                  |
| 2. CounterMovementJump (CMJ)<br>Mäter styrka/spänst i benmuskulaturen.  | 65 cm herrar / 50 cm damer       |
| 3. Chins<br>Mäter framför allt uthållighetsstyrkan i stora ryggmuskeln, axlarna och musklerna som finns vid/över skulderbladen. | 20 st herrar / 10 st damer       |
| 4. Brutalbänken<br>Mäter uthållighetsstyrkan i höftböjaren och magmuskulaturen.   | 25 st herrar / 25 st damer       |
| 5. Dips<br>Mäter uthållighetsstyrkan i muskulaturen på armens baksida, bröstmuskulaturen samt axelmuskulaturen.                 | 20 st herrar / 10 st damer       |
| 6. Beepstest (ersätter Coopers test)  | 63 ml/kg herrar / 58 ml/kg damer |

### Utrustning

STIGA landslagsutrustning: overall, shorts, träningströjor, kläder för utomhusträning, hopprep samt löparskor.

### Upplysningar

Anders Johansson, tfn 072-155 55 56

Mats Hedin 08-699 63 51, [mats.hedin@bordtennis.rf.se](mailto:mats.hedin@bordtennis.rf.se)

Med vänliga hälsningar,

*Anders Johansson*  
Sportchef