



2012-11-30

Förbundskaptensmeddelande nr 118, 2012

Damseniorläger 26-30 december i Köping

Uttagna spelare

Jennifer Jonsson, Lekstorps IF
Daniela Moskovits, Team Mälarenergi BTK
Linda Bergström, Ängby SK
Maria Engelson, Ängby SK
Sara Rask, Eslövs AI
Josefin Lund, Ängby SK
Ida Söderlund, Sjömarkens IF
Michaela Karlsson, Ljungby BTK
Stina Zetterström, Team Mälarenergi BTK
Huda Mustafa, IK Juno
Tilda Johansson, BTK Frej
Sannamari Bölenius, Spårvägens BTK
Matilda Ekholm, Fotoprix (Spanien)
Li Fen, Malmö IF
Ellen Holmsten, Spårvägens BTK
Stina Källberg, Borlänge BTK
Filippa Bergand, Åsa IF

Galia Dvorak är med som sparring på lägret.

Ledare

Thomas Johansson

Fystestledare

Mats Hedin

Samling

26 dec kl. 17.00 i hallen för träning, middag ca kl. 19.30/20.00 och information inför fystester..

Avslut

30 dec kl. ca kl. 15.30, boka resor efter kl. 16.00.

Logi och mat

Hotel Scheele

**Fysiska tester som vi genomför:
nedan) för att nå topp 50 i världen**

Krav senior (junior/kadett-krav, se

1. Stjärnan (1 och 3 varv, testbeskrivning skickas ut i helgen)

Mäter snabbhet i sidled och rumsuppfattning samt vid 3 varv uthållighet.

2. Chins

20 st herrar / 10 st damer

Mäter framför allt uthållighetsstyrkan i stora ryggmuskeln, axlarna och musklerna som finns vid/över skulderbladen.

3. Brutalbänken

25 st herrar / 25 st damer

Mäter uthållighetsstyrkan i höftböjaren och magmuskulaturen.

4. CounterMovementJump (CMJ)

65 cm herrar / 50 cm damer

Mäter styrka/spänst i benmuskulaturen.

5. Dips

20 st herrar / 10 st damer

Mäter uthållighetsstyrkan i muskulaturen på armens baksida, bröstmuskulaturen samt axelmuskulaturen.

6. Beepstest

63 ml/kg herrar / 58 ml/kg damer

Mäter syreupptagningsförmågan. Beepstest är ett s k arbetskapacitetstest. Testpersonerna springer mellan två linjer med 20 meters mellanrum. Vid varje pip (som spelas upp via dator) skall testpersonen ha hunnit till ena linjen, vända och springa tillbaks mot andra linjen. När man inte når fram till linjen 2:a gången, bryter man testet och får sitt testvärde.

Riktvärden juniorer och kadetter (pojk – flick)

Chins	junior 16 – 8	kadett 8 – 6
Dips	junior 16 – 8	kadett 8 - 4
CMJ	junior 55 – 40	kadett 45 – 35
Brutalbänken	junior 20 - 20	kadett 15 - 15
Beep/Cooper	junior 58 – 53	kadett 53 - 49

Resor

Boka genom SBTF:s konto hos SJ, tfn 0771-75 75 55, kundnr 91 78 93, kod. Ange referens 21 368. Om du åker bil måste du samåka, annars står SBTF endast för motsvarande tågkostnad.

Utrustning

STIGA landslagsutrustning: overall, speltröjor, shorts, träningströjor. Löparskor och träningskläder för utomhusträning, hopprep.

Upplysningar

Anders Johansson, tfn 072-15 55 55

Thomas Johansson, tfn 070-797 78 24

Mats Hedin, mats.hedin@bordtennis.rf.se, tfn 0708-21 21 56