



2012-11-30

Förbundskaptensmeddelande nr 119, 2012

## **Herrjunior- och pojkadettläger**

26-30 december i Köping

### **Herrjuniorer**

Henrik Johansson, BTK Frej

Carl Ahlander Johansson, Halmstad BTK

Anders Eriksson, Söderhamns UIF

Simon Berglund, Spårvägens BTK

Malte Möregårdh, BTK Frej

Anton Källberg, Söderhamns UIF

### **Pojkadetter**

Adam Blomquist, Söderhamns UIF

Omid Khoshbakht, Spårvägens BTK

Simon Söderlund, BTK Warta

### **Sparring**

Ev. Köpings internationella gäster

### **Tränare**

Peter Blomquist

ev. Thomas von Scheele

### **Fystestledare**

Mats Hedin

### **Samling / Avslut**

Samling onsdagen 26 december kl. 17.00 i hallen för träning.

Avslut söndagen 30 december eftermiddag. Boka tåg från kl. 16.30.

### **Logi**

Hotel Scheele, Hultgrens gata 10, 731 85 Köping.

### **Mat**

Alla måltider på Hotel Scheele.

### **Träningshall**

Köping Arena

**Fysiska tester som vi genomför:**

**Krav senior (junior/kadett-krav, se nedan) för att nå topp 50 i världen**

**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. Beeptest**

63 ml/kg herrar / 58 ml/kg damer

Mäter syreupptagningsförmågan. Beeptest 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

**Utrustning**

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

**Resor**

Spelarna (och ledarna) bokar resor till och från Köping via SBTF:s konto hos SJ (be om 2:a klass, Ungdom, ej ombokningsbar), tfn 0771-75 75 55, kundnr 91 78 93, kod. Hör av dig till Mats om du inte har koden. Uppge följande referens vid tågbokning: Herrjuniorer – 21 437, Pojkkadetter – 21 451.

**Upplysningar**

Peter Blomquist, tfn 0703-929 019

Thomas von Scheele, tfn 0708-924 841

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

Med vänliga hälsningar,

*Thomas von Scheele*  
Spelarutvecklare