



Braås 2013-08-20

Förbundskapstensmeddelande nr 70, 2013

Herrjuniorläger 5-8 september i Köping

Herrjuniorerna tränar 4 dagar i Köping. Dag 2 inleds med fysiska tester.

Uttagna spelare

Henrik Johansson, BTK Rekord
Viktor Görman, BTK Rekord
Carl Ahlander Johansson, Halmstad BTK
Anton Källberg, Söderhamns UIF
Anders Eriksson, Söderhamns UIF
Elias Ranefur, Ångby SK
Simon Berglund, Spårvägens BTK
Malte Möregårdh, BTK Rekord
Adam Blomqvist, Söderhamns UIF
Omid Koshbakht, Spårvägens BTK

Ledare

Marcus Sjöberg
Mats Hedin (fystester 6 sept)

Samling

Torsdagen 5 september kl. 17.30 i Köping Arena för träning.

Avslut

Söndagen 8 september vid lunch. Boka hemresor från 14.30.

Fysiska tester

Fystesterna genomförs fredagen 6 september kl. 10.00 (samling kl. 09.30 i hallen).
Ledare för fystesterna är Mats Hedin.

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:	Riktvärden junior/kadett
1. Stjärnan (1 och 3 varv)	Riktvärden ej fastställda
Mäter snabbhet i sidled samt rumsuppfattning och uthållighet.	
2. CounterMovementJump (CMJ)	55 / 45 cm

Mäter styrka/spänst i benmuskulaturen.

3. Chins 16 / 8 st.

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

4. Brutalbänken 20 / 15 st.

Mäter uthållighetsstyrkan i höftböjaren och magmuskulaturen.

5. Dips 16 / 8 st.

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

6. Coopers test (3000 m löpning) 58 / 53 ml/kg (11.30 / 12.30 min)

Logi

SBTF:s campus, Nibblebacksvägen 19, Köping. Medtag sängkläder.

Mat

Alla måltider på Hotel Scheele.

Träningshall

Köping Arena

Utrustning

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

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 – 21320. Pojkkadetter – 21330

Upplysningar

Marcus Sjöberg, tfn 076-048 93 88

Mats Hedin, mats.hedin@svenskbordtennis.com, tfn 08-562 781 23

Med vänliga hälsningar,

Mats Hedin

Ansvarig elitidrott