**25 oktober–28 november 2021**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måndag** | **Tisdag** | **Ons** | **Torsdag** | **Fre** | **Lördag** | **Sö** |
| Vanliga uppvärmningen. Klara att köra **19.30**    2x20m grodhopp utan boll. Så långa som möjligt  **Accelerationssprint**  6-10 x olika varianter av baklängeslöpning -> inbroms -> framlänges. Fötter hela tiden riktade framåt! (Ej på tvär för broms)  Nya varianter t.ex 4x10m eller 10+20+10 med även framläng -> baklänges inbroms. Häck framtill som nuddas innan inbroms eller ’häckklipp’ som målgång (forcera upprätt höft)  3x20m grodhopp med medicinboll  1. Djupa & så långa som möjligt (höft)  2. 90° djup (knän)  3. Så snabba som möjligt, Race? Tid? (anklar)  **Fullfartssprint**  8x60m  Lopp 1, 3, 5  Medicinboll hålls med utsträckta armar. Luta panna mot boll för antisvank & upprätt höft. Överdrivet knälyft som bibehålls allteftersom fart ökar.  Lopp 2, 4, 6  So ovan men utan boll. Hand upp till ögonhöjd med lättutspända fingrar. Slå ned med lats. Arm ska öppnas upp baktill.  Lopp 7 & 8  Med spikar från startpos men utan block. Blick ned från start eller 1:a fotisätt. Lopp 7: fötter nära linje & 95%. Lopp 8: 100% & ev manuell tid)  **Benstyrka**  Knäböj, knäböj häl,  utfallsteg  3 x Höftböjare:  -sax (långsam)  -crawlspark (snabb)  -sida till sida (fånga upp i bottenläge) | Teknikpass i hopp/sprint efter 20.00 enl. överenskommelse.  .  **Överkroppsstyrka**  Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.  **Långsprinters:**  6-12 x 200m  Välj färre men snabbare (<90%) lopp om form och förhållande är bra. Fler och långsammare (>65%) om sliten & mörkt/halt/kallt.  Mellan lopp: 100m gång i kurva & 100m jogg raka.  *Emellanåt gemensam körning till hinderbana i Furulund för 3 x slinga på tid och ev. teknikträning av hinder?*  *Onsdag- & fredagkvällar kan också komma ifråga.* | Möjligt extra pass.  T.ex.  12x60m 70-85% (gärna barfota för fot- och vadstyrka). Långsam jogg tillbaka. Om ljumskbesvär, kör istället sidolöpning tillbaka.  Avsluta med stretch av stela muskler.  Extra överkropp-  styrka (eller tisdagens) kan köras innan eller efter. | Vanliga uppvärmningen.  Klara att köra **19.30**  2x10+10+10+10 (medurs & moturs)  **Hoppstyrka**  3x20m Mångsteg in i grop. Ta lite ansats för fart och sträva efter höga & rytmiska hopp  10x (v+h) enbenshopp på ställe. Med vikt (killar ca 20kg) så att ni INTE klarar att kicka bak i alla 10 hopp.  20m enbenshopp (v+h). Långa hopp, behåll kick mot bak. Utan tilläggsvikt.  30m enbensrace (v+h)  .  **Sprintspecifikstyrka**  2x  20m Bakåtkick baklänges  20m Höga knälyft baklänges  Benpednling mot räcke  60m Can-can med aktiv isättning (maxinsats från högsta läget)  40m Armtripping  1x300m (Dubbel väggvändning).  **Benstyrka**  Knäböj, knäböj häl, utfallsteg  3 x höftböjare | Möjligt extra pass. T.ex.  Jogg 3-8 km  & rörlighet.  Avsluta gärna löprunda med att hänga från räcke så länge som möjligt som förberedelse för framtida OCR-lopp ;-) | På egen hand.  Uppvärmning inkl. i nedanstående.  **Sprint**  10x100m. Spring rakor gå kurvor (lopp både i med- och motvind)  Använd tidtagarur och klocka varje lopp.  Första lopp på ca 50% och därefter ca 1-1.5 sek snabbare varje lopp.  Efter 5 lopp: stretcha efter behov och spikar på.  Lopp 9 &10 på 95-98%. Under acceleration dock nära 100%.Sluttid ska vara inom 0.50 från pers (egenknäppt tid motsvarar manuell tidtagning - d.v.s. 0.2 bättre än el.tid).  Tänk på: Omvänd båge med haka & hals framåtböjd för att undvika svank. Håll bencykeln framför kroppen med hjälp av korta fotisättningar. Stor armrörelse för högt knälyft.  **Långsprinters:**  10x100 enl. ovan men jogg längs kurvan för de inledande 5 loppen & valfriit för resterande (beroende på form & förhållanden)  eller  S:t Hans, 3-6 lopp längs långsidan med gångvila  **Överkroppsstyrka**  Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press. |  |

**Vanliga uppvärmningen 1:** 5x60m (öka fart för varje lopp så att sista är på ca 70-80%). På tillbakavägen kör ni lätt hoppsa med armvev eller sidolöpning (för ljumskarna) **2:** Kort stretching av stela muskler. **3:** 10 knäböj, 10 kålmask, 10 sit-ups, 10 upphopp, 10 armhävningar, 10 fällkniv. **4:** Benpendling mot vägg/räcke för att gradvis öka upp rörlighet i muskler kring höftled.