



Träningsprogram må 14 sep.–sö 18 okt.

Måndag: Hall 18.00 eller S:t Hans 18.15

Uppvärmning

- Jogga till brant backe
- 2 x (10 upphopp från djup utfallsposition + 15 armhävningar)

Tung accelerations/uthållighets/mjölksyre träning

- 3x3 uppför brantbacke. 100%, gångvila, 3 minuters vila efter 3 lopp. Försök ta ut löpsteget med hälkick och löphjul så länge ni har ork till det. D.v.s. inte ren frekvenslöpning som det annars lätt blir i brant uppförlöpning.

Gång till start av grusstig
- 3x300m. Tempo så att ni har mjölksyrsestomma ben i slutet av varje lopp. Gångvila. Jobba med aktivt idrag (med hamstrings) från benets främre läge så att det rappa & studsande löpning.

Avslutning

- Långsamt jogga runt brant backe och tillbaka till parkering.

Kommentar: Eftersom löpningen går uppför blir den excentriska fasen minimal och passet ska inte ge mycket träningsvärk. Undantaget är vadmuskeln som tar en större del än vanligt av landningsstöten. Även musklerna på främre sidan av underbenet kan belastas mycket av gången nedför backen. Avslutande jogga syftar bl.a. till att jobba bort mjölksyran så att morgondagens pass ska kunna köras i fräschare skick.

Tisdag: Uppvärmning börjar 20.00

Uppvärmning

Standarduppvärmning (program finns längst ned)

Hoppning/benstyrka

- 3 x 40m längdhoppshoppa
- 3 x 40m mångsteg
- 3 x 40m enbens race (v+h)

- Jämfota hopp över tre häckar direkt följt av 20m acceleration
- 6 x plintbana (viktväst för de som klarar de högsta plintarna utan problem)
- 6-8 Borzovhopp eller grodhopp men viktsäck
- 12 x enbensknäböj (v+h). Sänk långsamt ända till botten. De som ej orkar kan ta stöd på uppväg. Andra kan öka belastning med vikt upp till 30 kg i händer.
- (om tid finns) frivändningar med betoning på teknikinläring

Kommentar: Till skillnad från övriga pass är här betoning här på excentrisk belastning och underhåller därmed benmuskulhypertrofi under en period som inte innehåller någon skivstångsträning för benen. Bör ge rejäl träningsvärk. Maxinsats gällande kraftutveckling och därmed även underhåll av nervsystems prestanda. M.a.o. ganska specifik till fysiologiska processer men ej till biomekanik/teknikutförande.

Onsdag: På egen hand

Valfritt pass som också kan köras på fredagar

12 x 60m barfota, 70%, långsam jogg tillbaka.

Stretcha gärna lite efteråt.

Torsdag: Uppvärmning börjar 19.00

Uppvärmning

Standarduppvärmning (program finns längst ned)

Allmän styrka & uthållighet (torsdag)

- 5 x 60m medicinbollsstarter med gångvila. Om utrymme tillåter kör ni mot varandra. Dela upp så att ni kör från båda håll så att ni inte tvingas till mer vila än gångvilan.
- Smala armhävningar på knogar med tumme framåt: 8+6+7+6...+1. Ta så mycket vila mellan serierna som ni behöver. Ni som inte orkar alla kan börja på lägre antal rep.
- Hoppa på ett ben och tryck boll med största möjliga kraft till kompis som också hoppar på ett ben. Försök få motståndaren ur balans. 15 kast var. Upprepa sedan på nästa ben. (Armarna är trötta efter armhävningarna så ni tvingas jobba med hela kroppen.)

2 x

- 40m skipping med boll hållen med utsträckta armar framför kroppen
- 40m bakåtkick med boll strax ovanför huvudet
- Breda armhävningar på knogar med knogar framåt (pronation): 10 +9+8+6+7...+1. Ta så mycket vila mellan serierna som ni behöver. Ni som inte orkar alla kan börja på lägre antal rep.
- 15 x ta emot kastad medicinboll över huvud i sittande ställning. Vartannat kast till höger, vartannat till vänster.
- 15 x ligg med raka ben och lyft boll med fötterna från sida till sida. (Gå ej upp snett! Rygg mot mark hela tiden. Boll ska bara lätt toucha mark)
- 45 sekunder hängandes i ribbstol: lyft upp böjda ben, vinkla ut 90° från kropp, sänk långsamt. upprepa i jämn takt utan vila mellan reps.
- 45 sekunder med boll mellan mage och ribbstol. Sträck/lyft rygg och hamstring så mycket som möjligt och håll där.
- 45-60s i utfallstegsposition. Upprätt överkropp, armar hänger rakt ned. En gång med vänster fram. en gång med höger fram. Vila 1 minut mellan. (De som ej kommer på lördag 28/3, 4/4, 11/4 kör istället utfallssteg med skivstång)

- 12x60 barfota löpning (eller 2000m jogg om barfota körs ons/fre)

Kommentar. I linje med periodens fokus på styrkeuthållighet (metabola processor) snarare än fibertillväxt (pga mekaniskt slitage). Hela kroppen. Överkroppsövningarna utgör tillsammans med lördagens skivstång veckans totala överkroppsträning (obs! endast 2 dagar mellan).

Lördag: Kring 12.00 (kom överens om gemensam tid)

Uppvärmning

Standarduppvärmning (program finns längst ned)

Maxfartslöpning

3x150 med spikar, 95%, 6 minuters vila. Hög studsande löpning med aktivt idrag av fot.

Överkropp styrka

2x12 rep på vikt som ni klarar ca 15 rep på (15RM). Jämnt tempo och ingen vila i botten/topp läge så att muskelspänning aldrig släpps. 1 minut vila mellan set. Ni behöver inte höja varje pass. Om första set känns lätt höjer ni till andra set. Nästa pass höjs båda set.

Samma övningar som vanligt och som vanligt tillåtet att lägga till extra biceps & triceps mm...

- Bänkdrag
- Bänkpress
- Pull-ups
- Stående press

Kommentar: Syftet är främst att underhålla maxfartslöpteknik och motsvarande muskler (främst hamstrings under en period där detta annars ligger i bakgrunden. Ben bör vara hyfsat fräscha eftersom torsdagspasset inte innehåller så mkt benträning.

Uppvärmning

- 5 x 60m med 40–70 % fart. På tillbakavägen kör ni lätt hoppa med armvev eller sidolöpning.
- Kort stretching av de muskler som känns stela.
- 10 knäböj + 10 kålmask + 10 sit-ups + 10 upphopp + 10 armhävningar + 10 fällkniv (gradvis snabbare & explosivare).
- Benpendling mot räcke där ni gradvis ökar rörelsens omfång. (Stå mot räcke för att komma åt invändiga (ljumskar) och utvändiga muskler. Stå med sida mot räcke för att jobba med lår-, sätes- & hamstringsmuskler.)
- 1 x 60m stegringslopp