



Träningsprogram må 19 okt. – sö 15 nov.

Måndag: Uppvärmning börjar 19.00

Uppvärmning

Standarduppvärmning (program finns längst ned)

Sprint

Acceleration

- 2 x 4 grodhopp (explosivitet och test av form)
- 8 x 25m plintknuffning med kompis på plint. Tryck igång med ben, ej armar.
- klapptarter: 3 x 20m (spikar på)

Sprinteknik

- 5m höga knälyft öka därefter farten gradvis i 30m. Försök behålla knälyftet och studsande markkontakt. Sträck er och inbilla er att en lina från taket drar er uppåt.
- 5m hälkick öka därefter farten gradvis i 30m. Märk hur lätt benpendlingen framåt känns när ni påbörjar stegringsloppet (eftersom pendelbenet är ihopvikt och kort).
- 5m höga knälyft öka därefter farten gradvis i 30m. Samma höga läge som förra gången men nu med fokus på att slå ner fot och arm (med lats) så kraftfullt som möjligt.
- 5m hälkick öka därefter farten gradvis i 30m.. Tänk inte så mycket på att öka farten utan istället på högre och högre knälyft samtidigt som ni försöker behålla kicken mot baken.
- 60m stegring. Koppla ihop ovanstående till ett effektivt löphjul! Farten blir nu högre och benrörelsen större vilket innebär att ni ska få mer "kontakt" med hamstringsmuskulaturen. (Försök emellanåt & försiktigt nå ett läge fram till där ni känner att hamstring börjar strama åt lite grand.)
- 3 x 6 utfallssteghopp (tung "stå emot styrka"). Landning på tå, hela fot & häl.

Styrka ben

- 1 x knäböj, 2 x utfall, höftböjare (program finns längst ned – läs det!)

Kommentar: Jämfört med förra året är flygande 20m ersatta av hälkick/skip med övergång till stegring. Dessa har mer karaktär av teknikinläring inför maxfartslöpning (back side & front side mechanics). Maxfartslöpning praktiseras sedan i.o.m. tisdagens ansatslöpning. Den som missar tisdagspass kan ev. köra ett extra 60m stegringslopp i detta syfte.

Tisdag: 20.00 (Martin kommer 20.30. Påbörja inte ansatslöpningen innan dess)

Styrka överkropp (starta lämpligen kring 19.00 eller kör på onsdag)

Standardövningarna (program finns längst ned)

Uppvärmning

Standarduppvärmning (program finns längst ned)

Inledande hopp teknik/hoppstyrka

- 3x40m längdhoppshoppa. Här tränar ni in (på ett överdrivet sätt) det som ska hända mellan de två sista räkningarna (fall/nedsänkning + snabb isättning). Under följande ansatssträning ska ni alltså sträva efter att göra dessa hoppförberedande steg som om ni skulle hoppa men ni avbryter i sista stund.
- 2x40m mångsteg. Kraftigt idrag med isättning på hela fot. Notera rytmen och hur den beror på hoppens höjd.
- 4x40m enbensrace (2 x v+h). Styrka för både bensträckare och höftböjare.
- 6 x "Evilä-övning" med 5 st häckar (5m avstånd). Landa i tjock matta.

Rytmsk ansatslöpning (spikskor på!)

- 6 st ansatser på löparbana

Mät upp era ansatser med start från startlinjen på löparbanorna. Alla startar alltså på samma plats (d.v.s. startlinjen) - ni mäter alltså upp ansats från fel håll. Markera först ert första märke (efter de inledande fyra första stegen) och sedan där ansatsen har sitt slut.

Vi ska eventuellt göra EN ändring av er ansats – ni ska alltid starta med samma fot som ni hoppar. Det blir då också samma fot som ni räknar på (första räkningen kommer efter 2 steg). Vi tränare slipper då lägga på minnet vilken fot ni hoppar och räknar på eftersom vi kan se det redan när ni står uppställda på banan. Det innebär också att ansatsen alltid blir ett jämnt antal steg. Ni ska alltid hålla reda på detta antal steg precis som ni håller reda på ansatsens längd i fötter. Antalet steg avgör ju till vad ni räknar. Om ni t.ex. räknar till 10 motsvarar det 20 steg (varav 4 steg är inledande).

Läs mer på hemsidan om ni inte redan gjort det!

Avslutande tung hoppstyrka

- 6 x plintbana eller (varannan vecka) 6 x djupa grodhopp med viktväst/viktkorv (serier om 6 st hopp)

OBS! Missad måndags benstyrka tas igen här!

Kommentar: Justeringar får kanske göras efter första pass beroende på hur lång tid det tar. "Evilä-övning" skulle då kunna påbörjas först nästa period. Nästa period fortsätter den "rytmiska ansatssträningen" men då på längdhoppsbana fast fortfarande utan att hoppa. Perioden därefter lägger vi till även själva hoppningen. I våras testade vi ett annat tillvägagångssätt - vi hoppade från första början men ökade ansatslängden med tiden. En fördel med att använda full ansats från första början är att man tränar in de sista förberedande stegen i rätt (svår) hastighet men utan att belasta eftersom man avbryter innan uthopp.

Onsdag: Valfritt pass på egen hand

12 x 60m barfota, 70%, långsam jogg tillbaka. Mellan lopp 10-15 armhävningar eller fällkniv.

Kommentar: Främst återhämtande (via blodflöde) syfte.

Torsdag: Uppvärmning börjar 19.00

Uppvärmning

Standarduppvärmning (program finns längst ned)

Inledande teknikhoppning

- 4 x tre mångsteg. Start från två plintdelar, första landning på en plintdel, sista landning i grop. Rullande fotisättning, ligg kvar i split och sedan kraftfull aktiv isättning så att ni känner att ni får skjuts framåt.
- 3 x 20m mångsteg in i grop. Några stegs ansats. Sträva efter att hitta hoppkänsla snarare än att hoppa långt.

Enbenshopp (tvingar fram hög hoppning/fallhöjd innan fotlandning och tränar därför effektivt "stå emot styrka" som inte bara är viktig för trestegshoppare utan också mycket viktig för maxhastighetsprint)

- 10 enbenshopp (h+ v). Hoppa på stället eller med knapp fart framåt. Det viktiga är att ni kickar er i baken.
- Som ovan men med medicinboll hållen framför kroppen. Sträva efter att höja vikt. När inte bollvikt räcker, använd stångvikter.
- 20m enbenshopp (h+v). Så långa hopp som möjligt men behåll kicken i baken och landa på hela foten.
- 30m enbenshopp (h+ v). Så snabbt som möjligt. Tävla mot varandra.

Sprintspezifisk styrka (fokusering på del av sprintsteg för överbelastning av involverade muskler)

- 20m baklänges Bakåtkick. Lite framåtlutad höft för sträckning av hamstring
- 20m baklänges Skipping. Så högt knälyft som möjligt, närmast hoppliknande.
- 60m aktiv isättning från Can-can. Sträva efter att få så hög hastighet som möjligt på fot inför markkontakt.
- 40m Armtripping. Armarna ska driva, fötterna följer bara med. Tumme upp till ansiktshöjd därefter kraftfullt slag nedåt med lats (som om ni skulle klyva en tegelsten.)

De som brukar missa överkroppsstyrkan kör varianter med medicinboll (helst liten men tung läderboll).

- 40m Skipping Boll i utsträckta armar framför kroppen.
- 40m Bakåtkick Boll hålls strax ovanför huvudet.
- 40m Can-can Boll hålls bakom nacke men får ej vila på skuldror, armbågar ska ligga mot öron/tinning och ej vinklas ut. Hantel eller vikt kan ersätta boll.
- 40m Spänsttripping Boll hålls som en bricka/bicepscurl. Byt hand efter 20 meter. En hantel kan vara lättare att hantera än boll.

Styrka ben

- 1 x knäböj, 2 x utfall, höftböjare (program finns längst ned – läs det!)

Kommentar: "Gamla vanliga". 20m baklänges övningarna ändras till 60m framlänges i sista 4v träningsperiod inför tävlingsperiod.

Fredag: Valfritt pass på egen hand

Kort eller ingen uppvärmning.

Minicirkelträning

3 varv med så lite vila mellan övningarna som möjligt: Håll också högt tempo under varje övning.

- 10 barfota frivändningar. Ingen vila alls mellan rep och därför mycket lättare vikt än annars (30-50 kg). Se det som en serie upphopp med belastning. Använd vad/vrist mer än i vanliga frivändningar.
- 20-30 armhävningar. Stabil rät bål.
- 20 fällkniv. Gå upp mot vänster när vänster ben lyfts och mot höger när höger ben lyfts så att bukmusklerna längs sidan får jobba.

Avsluta med 15 minuters lätt jogg & hoppsasteg.

Kommentar: Underhåll av den lokala uthållighet (kapillärer, mitokondrier, enzym) som tränades upp föregående period.

Lördag: Uppvärmning börjar 12.00

Uppvärmning

Standarduppvärmning (program finns längst ned)

Lågintensiv tempolöpning

Ligg högt och spring avslappnat och ekonomiskt med kort markkontakt. Tänk på löphjul, armarbete och stabil bål. Ej snabbare än 75 % av maxfart.

- **24 okt.** 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka)
- **31 okt.** 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor)
- **7 nov.** 8 x 150m (gå tillbaka)
- **14 nov.** 10 x 100m (jogg tillbaka)

Styrka överkropp

Standardövningarna (program finns längst ned)

Kommentar: Tempoloppen har flera syften: återhämtande, underhåll av lokal uthållighet & kondition, innötning av ekonomiskt/avslappnat rörelsemönster (visa muskler jobbar & motverkande muskler slappnar av).

Söndag: Valfritt pass 20.00 – 21.00

Diverse teknikträning oftast med hjälp av en eller flera tränare. Lämpligt om man känner att man vill nöta eller experimentera med teknik. T.ex. längd upphopp/landning, startblock, maxfartslöpning. Anders kommer att ha med höghastighetsvideokamera och ska försöka filma då och då för biomekaniska analyser. Vi bryter dock obönhörligt 21.00 så att vi tränare hinner med våra egna obligatoriska söndagsträningspass...

Specifikation av programpunkter

Uppvärmning

- 5 x 60m med 40–70 % fart. På tillbakavägen kör ni lätt hoppsa 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

Styrka

Långsam excentrisk (sänk) fas och stegrad belastning från pass till pass (se html-länk [principer för styrketrainingen](#)).

Ben

- Knäböj utan planka. Först nästa period kör vi både utan och med planka
- Utfallssteg med betoning på bak och lårets bakida. Gå längs linje med långa steg som tas ut sidledes (ca 30 cm från linje) så att ni verkligen sträcker ut gluteus maximalt.
- Utfallssteg med betoning lårets framsida. Något kortare steg än förra. Fortsätt rörelsen framåt efter fotisättning så att knäet fortsätter långt framför foten.
- Höftböjare. Lyft medicinboll mellan fötterna med raka ben från sida till sida. (Gå ej upp snett! Rygg mot mark hela tiden. Boll ska bara lätt toucha mark). Sätt att öka belastning: vikt på boll, dra ned bollen aktivt så att inbromsning blir större, kompis trycker ned boll.

Överkropp

- Bänkdrag.
- Bänkpess. Medelbred fattning för stress av både bröst och triceps
- Pull-ups. Supinerad fattning (handflata mot dig) för involvering av biceps.
- Stående press