



## Träningsprogram må 16 nov. – sö 13 dec.

### Måndag: Uppvärmning börjar 19.00

#### Uppvärmning

Standarduppvärmning (program finns längst ned)

#### Sprint

- 2 x 4 grodhopp (explosivitet och test av form)
- 3 x 3 kängruhopp med boll. Endast ca 90° djup och fokusera på sträckning i höftled.
- 3 x 3 (höga knälyft, bakåtkick, full fart) 10m bakåtlöpning omedelbart följt av 20m acceleration framåt.

#### Spikar på

- Fallstarter: 20m, 30m, 40m. Fokusera på att kraftfullt slänga fram främre arm när balans tappas.
- 3 x flygande 20m, 90 % fram till 20m, 100 % 40m–60m. Behåll avslappnad hållning och fokus på löphjukt & frekvens!
- 3 x 6 utfallssteghopp (tung "stå emot styrka"). Landning på tå, hela fot & häla.

#### Styrka ben

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

### 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 hoppteknik/hoppstyrka

- 4x40m enbensrace (2 x v+h). Styrka för både bensträckare och höftböjare.
- 5 x "Evilä-övning" med 5 st häckar (ca 5m avstånd). Landa i tjock matta.

### Rytmisk ansatslöpning (spikskor på!)

- 3 st ansatser på löparbana. Tydlig markering av sista isättning.

Mät upp förra veckans uppmätta ansats.

- 2 st ansatser mot planka (gör exakt likadant som innan på löparbana!)

### Avslutande tung hoppstyrka

- 6 x 6 djupa grodhopp med viktväst/viktkorv

**OBS! Missad måndags benstyrka tas igen här!**

## 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 men också stärkande för fot och underben.*

## Torsdag: Uppvärmning börjar 19.00

### Uppvärmning

Standarduppvärmning (program finns längst ned)

Häckteknik med Björn eller nedanstående hoppning. Häckträningen kan också väljas som ett något skonsammare alternativ för de med problem (t.ex. benhinna) som omöjliggör hoppning. Optimalt är att häcktränande ansluter till resten av gruppen i tid för 30m enbenshopp.

### Inledande teknikhoppning

- 4 x tre mångsteg. Start från två plintdelar, första landning på en plintdel, sista landing 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 (dvs överdrivet svank) för sträckning av hamstring
- 60m skipping med boll hållen intill bröst. 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.)

### Styrka ben

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

## Fredag: Valfritt pass på egen hand

Kort eller ingen uppvärmning.

### Minicirklarträning

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 bukmuskeln längs sidan får jobba.

Avsluta med 15 minuters lätt jogg & hoppsteg.

*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.

- **21 nov.** 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka)
- **28 nov.** 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor)
- **5 dec.** 8 x 150m (gå tillbaka)
- **12 dec.** 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 höghastighets videokamera 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 styrketräningen](#)).

### Ben

- Knäböj utan plank. Ganska brett mellan fötter som är ca 30 grader utåtvinklade. Trycket ska vara på hälarna under hela rörelsen (sänk genom att gå bakåt lika mycket som nedåt).
- Knäböj med plank. Smalare mellan fötterna som ska vara framåtriktade. Titta uppåt under uppgång för att undvika framåtrotation.
- Utfallssteg. Endast ett set men variera steglängd och utförande.
- 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.
- Bänkpress. Medelbred fattning för stress av både bröst och triceps
- Pull-ups. Supinerad fattning (handflata mot dig) för involvering av biceps.
- Stående press