

## 20 September – 31 Oktober

Bara små förändringar från förra årets träning under samma period. I förra årets program (som fortfarande finns på hemsidan) beskrivs övningars syfte & utförande mera utförligt.

Höstens tema blir acceleration. Kanske har jag alltför kraftfullt betonat vikten att nå position för maxfartslöpning. Åtminstone för vissa kan det ha medfört att accelerationsfasen har huggits av i förtid och att man därför inte nått sin potentiella maxfart.

Första perioden (alltså programmet nedan) fokuserar som vanligt på styrkeuthållighet och "tung" acceleration. Små inslag av annan typ av träning finns med i underhållande syfte. Jag tänker då på t.ex. excentrisk belastning av benets bakre muskler med tisdagens enbens marklyft och av benets främre muskler med torsdagens korta utfallssteg. På lördagar körs också snabba 3x150m för underhåll av maxsnabbhet.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p><b>18.10</b> vid parkeringen (tidigareläggs till 17.10 någon gång i okt.)</p> <p>Jogg till brant backe. 2x(10 utfallsupphopp + 15 knogarmhävningar)</p> <p>3x3 uppför branta backen 3 min. vila efter 3 lopp. Annars endast gångvila.</p> <p>Gång till start av grusstig.</p> <p>3x300m Upprätt hållning så att ni möter mark med mitten av foten och ej på tåspetsen. Ni ska känna mjölksyra i hamstrings.</p> <p>Långsam jogg runt backe &amp; tillbaka till parkering.</p>	<p><b>20.00</b></p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>3 x 40m längdhopps-hoppsa 3 x 40m mångsteg v+h 3 x 40m enbensrace (tre lopp på varje ben)</p> <p>4 x 15 växelvisa upphopp på box med viktörv</p> <p>6 x <u>plintbana</u>. De med känsliga benhinnor kör 6x6 <u>grodhopp</u> med vikt (korv eller kettle-bell)</p> <p>v+h 10-12 enbensmarklyft (sänk strikt ända tills stång släpps)</p> <p>Notera överkroppsstyrkans frånvaro. Torsdagsträningen täcker det behovet. Okej att köra ändå... Kör isåfall enligt lördagen!</p>	<p>Valfritt pass som också kan köras på fredagar</p> <p>12 x 60m barfota, 70%, långsam jogg tillbaka.</p> <p>Stretcha gärna lite efteråt.</p> <p>Stafettträning enligt överenskommelse</p>	<p><b>19.00</b></p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>5x60m medicinbollsutkast</p> <p>Smala armhäv. på knogar med tumme framåt: 8+7+6+5...</p> <p>"Tuppfäktnig" med medicinboll. 15 kast per ben.</p> <p>2x 40m skipp, boll med utsträckta armar 40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet</p> <p>Breda armhäv. på knogar (knogar framåt):10+9+8...</p> <p>15 x sitt &amp; ta emot kastad medicinboll över huvud</p> <p>15 x ryggläge, kompis kastar ned fötter, bromsa upp med höftböjare så att fötterna fångas upp just innan de når mark. (på plintlock för högre belast.)</p> <p>45s häng i ribbstol, lyft ben 90° &amp; sänk med kontroll 45s häng med boll mellan mage och ribbstol och maximalt kontraherad rygg &amp; höft</p> <p>Lång serie (ca 20 steg) korta utfallssteg (fokus på lårets framsida) med stång</p> <p>12x60 barfota löpning (eller 2000m jogg om ons/fre pass körs).</p>	<p>se ons.</p>	<p>På egen hand, förslagsvis kring 12.00</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>3x150 med spikar, 95% (TÄVLA EJ pga skaderisken), 6 minuters vila. Hög studsande löpning. (Kan komma att ersättas av stafettträning.)</p> <p>Överkropp:</p> <p>2x12 rep med 15RM. Jämnt tempo och ingen vila i botten/topp läge. 1 minut vila mellan set. Ni behöver inte höja varje pass. Om första set känns väl lätt höjer ni till andra set (nästa pass höjs båda set.)</p> <p>Samma övningar som vanligt: Bänkdtag, bänkpess, pull-ups, stående press.</p> <p>(Om ni vill kan ni övergå till den vanliga progressiva träningen efter 4 v)</p>	<p>vila</p>