

1 november – jullov

Mer utförliga beskrivningar av övningar finns på föregående års program som fortfarande finns på hemsidan. Uppvärmning körs alltid efter ett standardprogram som finns längst ned. Glöm inte att skriva ut det separata [viktschemat](#) och anteckna vilka vikter ni kör så att ni kan höja rätt från pass till pass!

Under återstående del av hösten fokuserar vi på att bli starkare i framförallt djupa knäböj och att rätt utnyttja den nya muskulaturen – särskilt i accelerationsfasen (som ju är höstens tema). Styrkeförbättringarna kräver visst kaloriöverskott och ett tillräckligt proteinintag. Efter julhelgen skiftar vi fokus till att behålla styrkan medan kroppsvikten successivt går ner under tävlings säsongen inomhus. Det kräver ett visst kaloriunderskott, vilket innebär att det blir ännu mycket viktigare att tänka på proteinintaget. Målet under januari & februari är naturligtvis att nå en ny personlig toppnivå på relativa styrkan (d.v.s. styrkan i förhållande till kroppsvikten). Även om ni lägger på er mer än bara muskler under hösten ska det inte vara värre än att den relativa styrkan kan upprätthållas (detta testas ju regelbundet med bl.a. grodhopp).

Knäböjens betydelse kan inte poängteras nog. Om ni har bråttom hem är det bättre att avbryta sprint/hopp och köra det avslutande styrkepasset med fullt fokus utan att behöva stressa igenom det. Det gäller i allra högsta grad även den allra sista övningen för höftböjarna. Den ska nu köras progressivt (öka vikt regelbundet) som alla andra övningar. Detta kan enkelt göras med två spännremmar och viktskivor (Christer kan visa hur!)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Sö
<p>19.00</p> <p>Uppvärmning</p> <p>3x4 grodhopp</p> <p>vecka 1-2 (1 & 8 nov) 8 x plintknuff 20–30m Klappstarter (på mage) 2x20, 2x30 2 x flygande 20</p> <p>vecka 3-6 (15 nov– 6 dec) 3 x 3 baklänges – klapp - accelerera framlänges Fallstarter 20,30,40 2 x flygande 20</p> <p>vecka 7-8 (13 & 20 dec) 8 x medicinbollstarter Teknik blockstarter Avsluta med 60m från block</p> <p>Under jullov blockstarter med lätt motstånd (elastiskt band) varvat med utan motstånd. Fulla 60m från block</p>	<p>Påbörja träning på egen hand. Martin kommer 20.30 lagom för "Evilä övning".</p> <p><u>Överkroppsstyrka enligt viktschema:</u></p> <p>Bänkprens Bänkdrag Stående Press Pull-ups.</p> <p>Uppvärmning + 1 extra stegringslopp</p> <p>vecka 1–4 (2–23 nov) 2x40m Mångsteg (höga, rytmiska hopp) 2 x (v+h) x 40m enbensrace</p> <p>5 x "Evilä övning"</p> <p>Kort pass längdteknik</p> <p>4 x plintbana (grodhopp om benihinnebesvär)</p> <p>vecka 5-8 (30 nov–21 dec)</p> <p>Som förra period men inga mångsteg och längre längdteknikpass</p>	<p>Valfritt pass som också kan köras på fredagar</p> <p>12 x 60m barfota, 70 %, långsam jogg tillbaka.</p> <p>Mellan lopp 10–15 armhävningar eller fällkniv</p>	<p>19.00</p> <p>Uppvärmning</p> <p>2 x 10+10+10+10 (endast vecka 1-4)</p> <p>4 x Mångsteg från 2 plintdelar till en plintdel till grop.</p> <p>3 x 20m mångsteg in i grop. Ta lite ansats för fart och sträva efter höga & rytmiska hopp</p> <p>10 x (v+h) enbenshopp på ställe med tilläggsvikt men inte tyngre än att ni klarar att kicka bak. 20m enbenshopp (v+h). Långa hopp, behåll kick mot bak 30m enbensrace (v+h)</p> <p><u>2 varv sprintspezifisk styrka:</u> 20m Bakåtkick baklänges 20m Skipping baklänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>Vecka 5–8 (i december) körs bakåtkick & skipp 60m framlänges.</p>	<p>Valfritt pass minicirkepträning</p> <p>Ingen uppvärmning nödvändig</p> <p>3 varv med så lite vila mellan övningarna som möjligt:</p> <p>10 x barfota frivändningar 20–30 armhävningar 15–20 fällkniv</p> <p>Frivändningarna görs i snabb takt med ingen vila mellan rep. Vikten måste därför vara lätt. De ska snarast ses som en serie upphopp med belastning. Eftersom de görs barfota får vadmusklerna jobba mycket</p> <p>Stabil rät bål under armhävningarna.</p> <p>Fällkniv med ett ben växelvis i luften.</p> <p>Avsluta med 10 minuters lätt jogg & hoppasteg.</p>	<p>På egen hand, förslagsvis kring 12.00</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>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.)</p> <p>Om vädret inte tillåter utionhus löpning springer ni 12 x 60 inomhus.</p> <p>6 nov & 4 dec 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka)</p> <p>13 nov & 11 dec 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor)</p> <p>20 nov & 18 dec 8 x 150m (gå tillbaka)</p> <p>27 nov & 25 dec 10 x 100m (jogg tillbaka)</p>	<p>vila</p>

<p>Alla veckor Utfallslandningar 3 x 6 (ärrade veteraner använder successivt tyngre tilläggsvikt)</p> <p><u>Benstyrka enligt viktschema:</u></p> <p>2 x djup knäböj (utan + med häl)</p> <p>Utfallsteg</p> <p>Höftböjare. När 5 kg-bollen är för lätt, fortsatt med vikter och spännremmar</p>	<p>Alla veckor: 1 x Enbensmarklyft (hög vikt varje eller vartannat pass)</p> <p>Obs! Om måndagspasset missats kör man hela måndagens styrkepass efter längdtekniken och hoppar över plintbana/grodhopp + enbensmarklyft.</p>		<p><u>Benstyrka enligt viktschema:</u></p> <p>2 x djup knäböj (utan + med häl)</p> <p>Utfallsteg</p> <p>Höftböjare. När 5 kg-bollen är för lätt, fortsatt med vikter och spännremmar</p>		<p><u>Överkroppsstyrka enligt viktschema:</u></p> <p>Bänkprens Bänkdreg Stående Press Pull-ups.</p>	
---	---	--	--	--	---	--

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