

Träning innan backlöpningsperiod

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
8	9 AVVERKAT hopptester överkropp	10	11 AVVERKAT mångsteg & enbenshopp 2xsprintspec styrka knäböj & utfallssteg	12	13	14
15 19.00 Uppvärmning Groddhopp 10x60m, gångvila. Första 5m skipp och behåll därefter knälyft så gott ni kan ända till 60m! (knälyft mkt viktigare än fart – ska vara mördande för höftböjare) 3x 12 utfallshopp knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 2x höftböjare boll	16 Uppvärmning Överkroppsstyrka 20.30 Hoppstyrka/Hopptester Experimentera med övningar?	17 Gärna: Barfota 12x60m på 75%, sidledes löpning tillbaka. Extra överkropp.	18 19.00 Uppvärmning 2x(10+10+10+10) mångsteg & enbenshopp 2xsprintspec styrka knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 2x höftböjare boll	19	20 12x60m från 50% till 100%. Joggvila under första halva därefter gångvila, 2 sista med spikar Överkroppsstyrka	21 Gärna: Barfota 12x60m på 75%, sidledes löpning tillbaka. Extra överkropp.
22 Som ovan hela veckan	23	24	25	26	27	28
1 mars Som ovan hela veckan	2	3	4	5	6	7
8 mars Om snöfritt - backlöpning och nytt program						

Uppvärmning

- 5 x 60m med 40–70 % fart. På tillbakavägen kör ni lätt hoppsa med armvev eller sidledes löpning (bra för ljumskar)
- 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 räckor där ni gradvis ökar rörelsens omfång. (Stå mot räckor för att komma åt invändiga (ljumskar) och utvändiga muskler. Stå med sida mot räckor för att jobba med lår-, sätes- & hamstringsmuskler.)
- 1 x 60m stegringslopp.