

					överkropp skivstång	
12 Som ovan	13 Som ovan	14 Som ovan	15 Som ovan	16 Som ovan	17 Som ovan	18 Som ovan
19 Som ovan	20 Uppvärmning Hoppstyrka (enbens race mm) Längdhoppsteknik knäböj + knäböj häl	21 Gärna: Minicirkelträning (enligt program 2009 höst 2) Barfota 12x60m på 75%, sidledes löpning tillbaka	22 Uppvärmning 2x(10+10+10+10) mångsteg & enbenshopp 2xsprintspec styrka knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 2x höftböjare boll	23 Gärna: Minicirkelträning (enligt program 2009 höst 2) Barfota 12x60m på 75%, sidledes löpning tillbaka	24 Som ovan	25 Gärna: Minicirkelträning (enligt program 2009 höst 2) Barfota 12x60m på 75%, sidledes löpning tillbaka
26 Som ovan	27 Som ovan	28 Som ovan	29 Som ovan	30 Som ovan	1 maj Som ovan	2 Som ovan
3 sprint acc. bana flygande 120m? knäböj + knäböj häl + utfall + höftböjare	4		6		återhämningslopp	