

Måndag 3 maj – 4 juli

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>3 19.00 Uppvärmning</p> <p>2x4 grodhopp 10x acc. från baklänges</p> <p>1x60 stegring 2x flygande 20</p> <p>1x120 (100% fram start)</p> <p>utfallshopp knäböj, knäböj häl, utfallssteg</p>	<p>4 19.30 överkropp skivstång 20.00 Uppvärmning</p> <p>2x30 enbensrace (v+h) 2x30 längdhoppshoppssa</p> <p>Längdhoppsteknik (upp till ca 30m ansats)</p> <p>4 x plintbana (Grodhopp med korv om behinnebevärr)</p> <p>Enbensmarklyft</p>	<p>5 Valfritt pass</p> <p>Ingen uppvärmning nödvändig. Hela passet tar inte mer än 30 min.</p> <p>12 x 60m 70% barfota/i strumpor. Jogg tillbaka sviktande uppe på fotblad.</p> <p>Mellan lopp 10-15 armhävningar (kan varieras med olika övningar. t.ex. häng från ribbstol med mage mot boll, militärpress, sit-ups mm)</p>	<p>6 19.00 Uppvärmning 2x(10+10+10+10)</p> <p>Hopp teknik & Enbenshoppstyrka (se 2009 Höst 2)</p> <p>2x 20m Bakåtkick 20m Skipping (båda baklänges) 60m Aktiv isättning från can-can 40m Armtripping</p> <p>knäböj, knäböj häl, utfallssteg, höftböjare</p>	<p>7 Valfritt pass</p> <p>Minicirklarträning: (3 x frivändning + armhävning + fällkniv, avsluta med 15 min jogg)</p> <p>Läs höst2 2009 program angående utförande!</p>	<p>8</p> <p>Lundaloppet</p>	<p>9</p>
<p>10 19.00 Uppvärmning</p> <p>2x4 grodhopp 10x acc. från baklänges (betona armar)</p> <p>5m följt av 30m stegring: bakåtkick (kort pendel) skip (sträckt hållning) bakåtkick (behåll kick) skip (klipp av)</p> <p>1x120 (100% från start)</p> <p>utfallshopp knäböj, knäböj häl, utfallssteg, höftböjare</p>	<p>11 Som ovan</p>	<p>12 Som ovan</p>	<p>13 Som ovan</p>	<p>14 Som ovan</p>	<p>15 Återhämningslopp 65- 75% fart: 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka)</p> <p>överkropp skivstång</p>	<p>16</p> <p>Pannkaksspelen, Kval Lag-SM</p>

17 Som ovan	18 Som ovan	19 Som ovan	20 Som ovan	21 Som ovan	22 Återhämtningslopp 65-75% fart: 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor) överkropp skivstång	23
24 Som ovan	25 Som ovan	26 Som ovan	27 Som ovan	28 Som ovan	29 Återhämtningslopp 65-75% fart: 8 x 150m (gå tillbaka) överkropp skivstång	30
31 19.00 Uppvärmning 2x4 grodhopp 10x medicinbollsstart fallstart 20,30,40 2x flygande 30 (medvind) 2x120 utfallshopp knäböj, knäböj häl, utfallssteg, höftböjare	1 juni Som ovan men nu också hopp från full ansats. Räkna! Inga plinhopp & inga enbensmarklyft	2 Som ovan	3 Som ovan men Bakåtkick & Skipping nu 60m & framlänges Mångsteg/enbenshopp med plintlock kan/bör emellanåt ersätta vanliga enbenshoppningen	4 Som ovan	5 Återhämtningslopp 65-75% fart: 10 x 100m (jogg tillbaka) överkropp skivstång eller Trelleborgsspelen	6
7 Som ovan	8 Som ovan (David & Harald student)	9 Som ovan (Viktor student)	10 Som ovan	11 Som ovan	12 Återhämtningslopp 65-75% fart : 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka) överkropp skivstång eller Finish Games	13 Finish Games

14 Som ovan	15 Som ovan	16 Som ovan	17 Som ovan EJ utfallssteg	18 Som ovan	19 Återhämningslopp 65-75% fart: 8 x 150m (gå tillbaka) överkropp skivstång	20 Ystadspelen
21 19.00 Uppvärmning 2x4 grodhopp 6 x medicinbollsstart blockstarter 3x80m stegring (medvind) 2x110 utfallshopp knäböj, knäböj häl höftböjare	22 Som ovan	23 Som ovan	24 Som ovan Sista knäböjspass, 2-4 rep	25 Som ovan (Midsommarafton)	26 Uppvärmning 12x60m 75% Bänkpress 8x2rep 80% maxsnabba	27
28 19.00 Uppvärmning 2x4 grodhopp blockstarter 20,30,40 3x 80m stegring (medvind) 15 min lätt jogg	29 Maxa bänk! Koll ansats. eventuell lätt hoppning.	30 De som tävlar fredag: Uppvärmning häckgång valfri lätt teknikövning 75% 10x60m	1 De som tävlar lö-sö: Uppvärmning häckgång valfri lätt teknikövning 75% 10x60m	2 Världsongdomsspelen	3 Världsongdomsspelen	4 Världsongdomsspelen

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 räckel där ni gradvis ökar rörelsens omfång. (Stå mot räckel för att komma åt invändiga (ljustkar) och utvändiga muskler. Stå med sida mot räckel för att jobba med lår-, sätes- & hamstringsmuskler.)
- 1 x 60m stegringslopp. (På tisdagar kan ni lägga till 2 extra lopp)