

## September 19 – Oktober 30

Till skillnad från föregående år behåller vi det vanliga styrkeprogrammet med både ben & överkropp 2 gånger i veckan. De som tränar/har tränat "mindre bra" riskerar att få på tok för lite styrketräning annars, men även de som sällan missar pass kommer att ha glädje av att behålla styrketräningen under grundträningsperioden. Dock ska inte fokus vara på att pressa upp sig till ny pers.nivåer i lyften (och det lär inte heller var möjligt p.g.a. av den övriga träningen). Se knäböjen som något som måste köras igenom utan alltför mycket prestige gällande vikter och som förbereder inför nästa period då ökning i styrka får större prioritet.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p><b>18.10</b> vid parkeringen (tidigareläggs till 17.10 någon gång i okt.)</p> <p><b>Backe – tung acceleration &amp; sprint uthållighet</b></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 (uppför). 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>På egen hand</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p><b>Benstyrka &amp; Överkroppsstyrka</b></p> <p>Enligt ordinarie principer. <b>Börja om på ca 15 rep!</b> Börja med ben och lägg mest energi där. D.v.s. knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare. bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press*</p> <p>Eventuellt** 12x60 barfota. 70-85%. Långsam jogg tillbaka.</p> <p>* Inga extra överkroppsövningar (blir för mycket).</p> <p>**åtminstone ett barfota i veckan</p>	<p>Kör gärna extra barfota pass (se tis.) Ett barfota pass i veckan är minimum. Två pass (med ett par dagars mellanrum) är bättre.</p> <p>Avlsuta gärna med lätt stretching och massage av svaga punkter typ baksida.</p>	<p><b>19.00</b></p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p><b>"Conditioning":</b></p> <p>5x60m medicinbollsutkast</p> <p>Armhävning på knogar:10+9+8...</p> <p>"Tuppfäktnig" med medicinboll. 15 kast per ben.</p> <p>2x 40m skipp, boll med utsträckta armar 40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet 30 m enbens race (byt ben andra varv)</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</p> <p><b>Benstyrka:</b></p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg</p>	<p>Se ons.</p>	<p>På egen hand, förslagsvis kring 12.00</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p><b>Underhåll av maxsprint:</b></p> <p>3x120 med spikar, 95% (TÄVLA EJ pga skaderisken), 6 minuters vila. Hög studsande löpning.</p> <p>I slutet av oktober kan istället 12x60 (med stegrad intensitet frö varje lopp) köras. Två sista lopp med spikar och nästan 100%</p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b></p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p> <p>Extra övningar typ curl, triceps är okej.</p>	<p>Se ons.</p>