

Oktober 31 – November 26

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p><b>19.00</b></p> <p>Vanliga uppvärmningen 2x4 grodhopp</p> <p>3x3 baklänges – klapp - accelerera framlänges</p> <p>8x 5m skip därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet HÖGT knälyft. (Gärna spikar på om benhinnorna klarar det)</p> <p><b>Benstyrka:</b></p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare</p>	<p>På egen hand</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>3x30 vanliga hoppsa/indianhopp (aktivt bendrag inför fotisättning som ska vara rullande från häl till tå)</p> <p>3x30 längdhoppshoppa (repetition av hoppkänsla, tryck på framåt efter näst sista / nedsänkning)</p> <p><b>Överkroppsstyrka (Om må pass missades körs så klart även benstyrkan!)</b></p> <p>Bänckdrag, bänkpess, pull-ups, press</p> <p>För vissa: 1 x enbensmarklyft (hög vikt varje eller vartannat pass)</p> <p>Eventuellt* 12x60 barfota. 70- 85%. Långsam jogg tillbaka.</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>Avisuta gärna med lätt stretching och massage av svaga punkter typ baksida.</p>	<p><b>19.00</b></p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>2x10+10+10+10</p> <p>4x3-mångsteg: 2-dels plint ► 1-dels plint ► grop. 3x20m mångsteg in i grop. Ta lite ansats för fart och sträva efter höga &amp; rytmiska hopp Alternativ: 4x30m löphopp eller hoppsa + 2x6 borzovhopp</p> <p>10x (v+h) enbenshopp på ställe ev. med tilläggsvikt (5- 20kg) 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>2x 20m Bakåtkick baklänges 20m Skipping baklänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p><b>Benstyrka:</b></p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare</p>	<p>Se ons.</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 utonhus löpning springer ni 12 x 60 inomhus.</p> <p><b>5 nov</b> 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka)</p> <p><b>12 nov</b> 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor)</p> <p><b>19 nov</b> 8 x 150m (gå tillbaka)</p> <p><b>26 nov</b> 10 x 100m (jogg tillbaka)</p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b></p> <p>Bänckdrag, bänkpess, pull- ups, stående press.</p>	<p>Se ons.</p> <p>Även möjligt med extra hoppte knik.</p>