

November 27 – Jul

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>19.00</p> <p>Vanliga uppvärmningen 2x4 grodhopp</p> <p>4x20m klappstarter (spikar)</p> <p>Stegringslopp spikar</p> <p>2x40m fallstarter</p> <p>3x flygande 20m (sista tävling)</p> <p>1x60m</p> <p>Benstyrka:</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare</p>	<p>På egen hand</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Överkroppsstyrka</p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p>2x(v+h) 30m enbensrace</p> <p>2x30 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>20.30 Kort längdhoppsteknikpass eller 12x60 70-85% barfota*</p> <p>1 set (v+h) enbensmarklyft med fokus på bottenläget (om måndagspass missats körs istället 2xknäböj).</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>19.00</p> <p>Vanliga uppvärmning 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 & rytmiska hopp Alternativ: 4x30m löphopp eller hoppsa + 2x6 borzovhopp</p> <p>10x (v+h) enbenshopp på ställe ev. med tilläggsikt (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 60m Bakåtkick 60m Skipping 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>Benstyrka:</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, armbete och stabil bål. Ej snabbare än 75 % av maxfart.)</p> <p>Om vädret inte tillåter utionhus löpning springer ni 12 x 60 inomhus.</p> <p>3 dec 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka)</p> <p>10 dec 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor)</p> <p>17 dec 8 x 150m (gå tillbaka)</p> <p>23 dec (fredag) 10 x 100m (jogg tillbaka)</p> <p>Överkroppsstyrka:</p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Se ons.</p> <p>Även möjligt med extra hoppte knik.</p>