

2011 – Träning innan backlöpningsperiod

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
14 Februari 19.00 Uppvärmning Grodhopp 1 x stegring med spikar 4 x 20m klappstarter mage 8 x 5m skip därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet HÖGT knälyft. 3 x 6 utfallshopp knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 2 x höftböjare boll	15 Uppvärmning Överkroppsstyrka (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups) 12x60m 65-75% BARFOTA/STRUMPOR Sidledes löpning tillbaka! 20.30 Specialdrillning av längd- teknik. Endast de som verkligen behöver det (Martin avgör). Dessa kör 12x60 barfota sist efter hoppning.	16 Chans att ta igen missat pass ...	17 19.00 Uppvärmning 4 x (10+10+10+10) v+h 4 x 30m enbens race (om benhinneproblem – kör måndagens 8 x skiplöpning) knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 2 x höftböjare boll	18 Chans att ta igen missat pass ...	19 På egen hand Uppvärmning Tempolöpning på lite högre intensitet än vanliga 75 %. M.a.o. är det okej att känna lite mjölksyra. 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka) Överkroppsstyrka (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.)	20 Chans att ta igen missat pass ... Vi tränare är ofta i hallen från 20.30 men hör med oss innan för säkerhets skull. Hallen ofta öppen ändå – från 19.00 p.g.a. pingisspelare.
21 Som ovan hela veckan	22	23	24	25	26 Som ovan men: 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor)	27
28 Som ovan hela veckan	1 Mars	2	3	4	5 Som ovan men: 8 x 150m (gå tillbaka)	6
7 Kanhända att vi går över till nytt program med bl.a. backlöpning utomhus. Beror på väder och på hur väl ovanstående program har funkat. Annars som ovan!	8	9	10	11	12 6 x 200m	13

Uppvärmning

- 5 x 60m med 40–70 % fart. På tillbakavägen kör ni lätt hoppsa med armvev eller sidledes löpning (bra för ljumskar)
- 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 vid räcke där ni gradvis ökar rörelsens omfång. Stå vänd mot räcket för att komma åt invändiga (ljumskar) och utvändiga muskler. Stå med sida mot räcket för att jobba med lår-, sätes- & hamstringsmuskler.
- 1 x 60m stegringslopp (i vanliga skor)