

14 Mars – 10 April

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>14 19.15 S:t Hans parkering</p> <p>Jogg till Annehem asfaltbacke.</p> <p>2 x (10 utfallshopp + 15 armhävningar.</p> <p>6 x dubbelbacke - långsam jogg ned, sprint upp, upprepa, 1 min vila.</p> <p>Jogg tillbaka.</p>	<p>15 Uppvärmning</p> <p>20.30 Hela benstyrkeprogrammet: Knäböj, knäböj häl, 1 x utfallsteg, höftböjare med boll eller vikt. Vissa lägger även till enbensmarklyft.</p> <p>Avsluta med 10 x 60m 65-75 % barfota/strumpor Sidledes löpning tillbaka!</p>	<p>16 Chans att ta igen missat pass...</p>	<p>17 Uppvärmning 19.30 5 x 60m medicinbollsutkast</p> <p>Smala armhävningar på knogar med tumme framåt: 8+7+6 osv... "Tuppfäktning" med medicinboll. 15 kast per ben.</p> <p>2 x 40m skipp, boll med utsträckta armar 40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet 30 m enbens race (byt ben andra varv)</p> <p>Breda armhävningar på knogar (knogar framåt:10+9+8... 15 x sitt & ta emot kastad medicinboll över huvud 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>45 s häng i ribbstol, lyft ben 90° & sänk med kontroll 45 s häng med boll mellan mage och ribbstol och maximalt kontraherad rygg & höft 2 x utfallsteg</p>	<p>18 Chans att ta igen missat pass...</p>	<p>19 På egen hand</p> <p>Uppvärmning behövs EJ!</p> <p>12 x 60m från 50 % till 100 %. Joggvila mellan de 6 första loppen och därefter gångvila. 2 sista loppet med spikar.</p> <p>Överkroppsstyrka (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.)</p>	<p>20 Häck/höjd teknik med Björn kring 19.00</p> <p>Finns ofta även möjlighet till längd/tresteg teknik med Martin/Anders/Ola kring 20.00.</p>
<p>21 Som ovan hela veckan</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27 STÄDNING HALL!</p> <p>Sommartid.</p>
<p>28 Som ovan hela veckan</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	<p>1 April</p>	<p>2</p>	<p>3</p>
<p>4 Som ovan hela veckan</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9 Träningsstävling?</p>	<p>10 Träningsstävling?</p>
<p>11 Nytt program S:t Hans backlöpning</p>						