

11 april – 8 maj

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11 19.15 S:t Hans parkering Jogg till S:t Hans branta backe 2 x (10 ufallshopp + 15 armhävningar. 3x3 uppför backen (1:a lopp tävling) Gångvila men efter 3 lopp, 3 min extra vila) 3x300 nedför flack backe. Frekvenslöpning med aktivt idrag med hamstrings. Jogg runt backe och tillbaka.	12 Uppvärmning 20.30 Hela benstyrke programmet: Knäböj, knäböj häl, utfallssteg höftböjare med boll eller vikt. Vissa lägger även till enbensmarklyft. Avsluta med 10x60m 65-75% barfota/strumpor Sidledes löpning tillbaka!	13 Chans att ta igen missat pass...	14 Uppvärmning 19.30 5x60m medicinbollsutkast Smala armhäv. på knogar med tumme framåt: 8+7+6... 2 x 40m skipp, boll med utsträckta armar 40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet 30 m enbens race (byt ben andra varv) Breda armhäv. på knogar (knogar framåt):10+9+8... Knäböj, knäböj häl, utfallssteg 2x10 höftböjare med boll eller vikt. (höftböjare kan ersättas av förra periodens parövning på plintlock)	15 Chans att ta igen missat pass...	16 På egen hand Uppvärmning 3x120 med spikar 95% 6 min vila. Fokusera på idrag med hamstrings & gluteus. Precis som S:t Hans nedförbacke m.a.o. men nu med högt knälyft . Vid benhinneproblem kan förra periodens inomhus (mjukare banor) 10x60 ersätta. Överkroppsstyrka (Bänkpess, bänkdrag, press, pull-ups.)	17 Häck/höjd teknik med Björn. Finns ofta även möjlighet till längd/tresteg teknik med Martin/Anders/Ola kring 20.00.
18 Som ovan hela veckan	19	20	21	22	23	24
25 Som ovan hela veckan	26	27	28	29	30	1 maj Träningstävling?
2 Som ovan hela veckan	3	4	5	6	7 Lundaloppet Hjälp till som funktionär	8 Träningstävling?
9 Nytt program						15 Pannkaksspelen Eslöv