

9 maj – 5 juni

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>9 19.00 Uppvärmning 2x4 grodhopp</p> <p>3x3 bakåtlöpning. Vid klapp - acc. framåt med kraftfullt arm arbete.</p> <p>Maxfart teknikuppräschning 30m stegring efter 5m: -bakåtkick (kort pendel) -skip (sträckt hållning) -bakåtkick (behåll kick) -skip (hamstringsdrag/klipp av)</p> <p>1x120m, 100% från första steg</p> <p>2xknäböj, utfallsteg, höftböjare</p>	<p>10 Uppvärmning</p> <p>Bänkpresa, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p>2x30 enbensrace (v+h)</p> <p>3x30m längdhoppshoppa Alternativ: Vanliga hoppa med betoning på rätt fotisättning (aktiv & på hela fot)</p> <p>20.30 "Evilä" 5 häckar och/eller Längdhoppsteknik (Individuellt hur mycket man kör av respektive.)</p> <p>1 set (v+h) enbensmarklyft med fokus på bottenläget</p> <p>(Om måndagspass missats körs istället 2xknäböj)</p>	<p>11 Chans att ta igen missat pass...</p> <p>Eller tillfälle för extrapass: 12 x 60m barfota, 70% Mellan lopp 10-15 armhävningar eller fällkniv. (stärka fot & förbränna fett)</p>	<p>12 19.00 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 hoppa + 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>2xknäböj, utfallsteg, höftböjare</p>	<p>13 Chans att ta igen missat pass...</p> <p>Eller tillfälle för extrapass typ onsdagens.</p> <p>Anna snabbhetsuthållighet för 300h</p>	<p>14 På egen hand</p> <p>Uppvärmning</p> <p>65-75% löpning 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka)</p> <p>Bänkpresa, bänkdrag, press, pull-ups</p> <p>Om ingen barfotalöpning körts under veckan – avsluta med 6x60 barfota 70%</p>	<p>15 Häck/höjd teknik med Björn.</p> <p>Finns ofta även möjlighet till längd/tresteg teknik med Martin/Anders/Ola kring 20.00.</p> <p>Pannkaksspelen</p>
<p>16 Som ovan hela veckan</p>	17	18	19	20	21 Som ovan men: 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor)	22
<p>23 Som ovan hela veckan</p>	24	25	26	27	28 Som ovan men: 8 x 150m (gå tillbaka)	29 Bedaspelen (100m 200m, sista anm . 21)
<p>30 Som ovan</p>	31	1 juni	2	3	4 Som ovan men: 10 x 100m (jogg tillbaka)	5

hela veckan					Trelleborgsspelen?	
6 Nytt program	studentvecka				11 Finish (sista anm. 2 juni) 100m, 200m, längd, 100h	Finish 300h, höjd, tresteg