

6 juni – 10 juli

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p><b>6</b> 19.00 Uppvärmning 2x4 grodhopp</p> <p>4x20 klappstarter (spikar)</p> <p>stegringslopp spikar</p> <p>3 x Flygande 20m (sista som tävling)</p> <p>1x110m, 100% från första steg</p> <p>2xknäböj, utfallsteg, höftböjare</p>	<p><b>7</b> Uppvärmning</p> <p>Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p>2x30 enbensrace (v+h)</p> <p>3x30m längdhoppshoppsa Alternativ: Vanliga hoppa med betoning på rätt fotisättning (aktiv &amp; på hela fot)</p> <p><b>20.30</b> Längdhoppsteknik</p> <p>1 set (v+h) enbensmarklyft med fokus på bottenläget</p> <p>(Om måndagspass missats körs istället 2xknäböj)</p>	<p><b>8</b> 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 &amp; förbränna fett)</p>	<p><b>9</b> 19.00 Uppvärmning 2x10+10+10+10</p> <p>4x3-mångsteg (2-dels plint - 1- dels plint – grop) 3x20m mångsteg in i grop.</p> <p>Alternativ: 4x30m löphopp eller hoppa + 2x6 borzovhopp</p> <p>10x (v+h) enbenshopp på ställe ev. med tilläggsvikt. Kicka bak. 20m enbenshopp (v+h). Långa hopp, behåll kick mot bak (Plintlockshoppning tänkbart alternativ)</p> <p>30m enbensrace (v+h)</p> <p>2 varv sprintspecifik styrka. Som förra perioden men skipp &amp; bakåtkick nu 60m framlänges.</p> <p>2xknäböj, utfallsteg, höftböjare</p>	<p><b>10</b> Chans att ta igen missat pass...</p> <p>Eller tillfälle för extrapass typ onsdagens.</p> <p>Anna snabbhetsuthållighet för 300h</p>	<p><b>11</b> <b>På egen hand</b></p> <p>Uppvärmning</p> <p><b>65-75% löpning</b> 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka)</p> <p>Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups</p> <p>Om ingen barfotalöpning körts under veckan – avsluta med 6x60 barfota 70%</p> <p><b>Finish Games</b> Hoff, Leijman, Kalle, Magnus 100m</p>	<p><b>12</b> Häck/höjd teknik med Björn.</p> <p>Finns ofta även möjlighet till teknikträning med Martin/Anders/Ola kring 20.00.</p> <p><b>Finish Games</b> Hoff höjd</p>
<p><b>13</b> Som ovan hela veckan</p>	<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b> Som ovan men: 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor)</p>	<p><b>19</b></p>
<p><b>20</b> Som ovan hela veckan</p>	<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b> Som ovan men: 8 x 150m (gå tillbaka)</p>	<p><b>26</b></p>
<p><b>27</b> Som ovan men blockstarter. (Följande 2 v. finns utrymme för stor flexibilitet med hänsyn till om man ska tävla följande helg(er) och hur väl man tränat veckorna innan.)</p>	<p><b>28</b> Som ovan men inga enbensmarklyft för tävlande</p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b> Som ovan men tävlande kör häckgång &amp; 10x60 75%.</p>	<p><b>1 juli</b></p>	<p><b>2</b> Som ovan men: 10 x 100m (jogg tillbaka)</p> <p><b>Öresundsspelen</b> anm. 13/6!</p>	<p><b>3</b> <b>Öresundsspelen</b></p>

<b>4</b> Som ovan men blockstarter & inga knäböj för tävlande	<b>5</b> Lätt teknikpass	<b>6</b>	<b>7</b> Som ovan men tävlande kör häckgång & 10x60 75% (eller kanske hellre på ons)	<b>8</b> <b>VU-spelen</b> anm. 17/6!	<b>9</b> <b>VU-spelen</b>	<b>10</b> <b>VU-spelen</b>
---	-----------------------------	----------	--	--	------------------------------	-------------------------------