

11 juli – 4 sep

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11 Uppvärmning 2x4 grodhopp plintknuff x 8 stegringslopp spikar 6-8 x 5m skip därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet HÖGT knälyft. Ev. varav med stegringslopp med betoning på övergång till "ben framför kroppen" 2xknäböj, utfallsteg, höftböjare	12 Uppvärmning Överkroppsstyrka (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups) 1 set (v+h) enbensmarklyft med fokus på bottenläget 12x60m BARFOTA Sidledes löpning tillbaka! Eftersom syftet är att stärka underben (dvs ej återhämtning) kan de köras mkt snabbare än 75% för ökad träningseffekt.	13 Tänkpart extrapass är att lägga in extra överkroppsövningar här istället för att pressa in dem efter de 4 basövningarna på tis.	14 Uppvärmning 4x10+10+10+10 2x(v+h) Hoppsa 30m. Betona fotisättning & sträckt höft 2x(v+h) Löphopp 30m. Betona att ligga kvar i luft med spetsigt knä. 2x6 Borzov hopp eller Plintlockshoppning (Erik N + någon till) (v+h) 10 enbenshopp på ställe ev. med tilläggsvikt. Kicka bak. (v+h) 20m enbenshopp. Långa hopp, behåll kick mot bak 4x(v+h) 30m enbensrace 2xknäböj, utfallsteg, höftböjare	15	16 På egen hand Uppvärmning 8 x 150m (gå tillbaka) Högre intensitet än vanligt. M.a.o. ni ska känna av lite mjölksyra. Överkroppsstyrka (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.)	17 Möjlighet till extra teknikträning kring 20.00. Gärna extra överkropp som komplement till lördagens 4 basövningar.
18 Som ovan hela veckan	19	20	21	22	23	24
25 Som ovan hela veckan	26	27	28 häckgång & 12x60 @ 75% för tävlande	29	30 HAIS	31 HAIS
1 aug Uppvärmning 2x4 grodhopp Därefter "traditionellt" sprintpass med utrymme för viss individuell anpassning: klapstarter/blockstarter stegring med spikar flygande 20/30m eller	2 Uppvärmning Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups. 2x(v+h) 30m enbensrace 3x30m längdhoppshoppsa 20.30 Längdhoppsteknik om Martin eller Anders kan	3 Gärna extrapass typ: Extra överkropp som beskrivet ovan. Eller 12 x 60m barfota, 70% Mellan lopp 10-15 armhävningar eller fällkniv. Eller minicirkepträning (se tidigare år)	4 Uppvärmning 2x10+10+10+10 4x3-mångsteg (2-dels plint - 1-dels plint – grop) 3x20m mångsteg in i grop. (v+h) 10 enbenshopp på ställe ev. med tilläggsvikt. Kicka bak. (v+h) 20m enbenshopp. Långa hopp, behåll kick mot bak (v+h) 30m enbensrace	5 Gärna extrapass enligt ons.	6 som ovan men fr.o.m. nu 65-75% intensitet i löpning (undvik mjölksyra) 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka)	7 som ovan

stegringslopp för mer fokus på teknik 1-2 x 110m -150m 100% 2xknäböj, utfallsteg, höftböjare	(annars söndag) 1 set (v+h) enbensmarklyft		2 varv sprintspezifisk styrka 2xknäböj, utfallsteg, höftböjare			
8 Som ovan hela veckan	9	10	11	12	13 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor)	14
15 Som ovan hela veckan	16	17 funktionär veterantävling	18 häckgång & 12x60 @ 75% för tävlade	19	20 Heleneholmsspelen Malmö	21
22 Sista 2v ingen slitsam träning men vi anpassar individuellt beroende på form & hur väl man tränat innan.	23	24	25	26 U/JSM Vellinge	27 U/JSM	28 U/JSM
29	30	31	1	2	3 Tävling Lund	4 Tävling Lund