

24 september – 4 november

Precis som föregående år behåller vi det vanliga skivstångsprogrammet även under grundträningsperioden. Se knäböjen som något som måste köras igenom utan alltför mycket prestige gällande vikter och som förbereder inför nästa period då ökning i styrka får större prioritet.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>18.15 vid parkeringen</p> <p>Backe – tung acceleration & sprint uthållighet</p> <p>Jogg till brant backe. 2x(10 utfallsupphopp + 15 armhävningar)</p> <p>3x3 uppför branta backen 3 min. vila efter 3 lopp. Annars endast gångvila.</p> <p>Gång till start av grusstig.</p> <p>3x300m (uppför). Upprätt hållning så att ni möter mark med mitten av foten och ej på tåspetsen. Ni ska känna mjölksyra i hamstring.</p> <p>Långsam jogg runt backe & tillbaka till parkering.</p>	<p>Martin kommer 20.30. Ni som är nya bör vänta med knäböj och utfallssteg tills han är på plats!</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Benstyrka & Överkroppsstyrka</p> <p>Enligt ordinarie principer: http://www.athleticdesign.se/athletics/ifk/principer-for-styrketraningen.html</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare, bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p>Återhämningslopp/fot & vadstyrka</p> <p>12x60m barfota. 70-85%. Långsam jogg tillbaka.</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex. Extra överkropp (Björn), Teknik för mångkamp (Anna), Förbränningspromenad (David)</p> <p>Tisdagens barfota lopp kan då köras här.</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara och redo att köra 19.15!</p> <p>Allmän styrka/fitness</p> <p>5x60m medicinbollsutkast</p> <p>Armhävning på knogar:10+9+8...</p> <p>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 belastning)</p> <p>2x 40m skipp, boll med utsträckta armar 40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet 30m enbens race (byt ben andra varv)</p> <p>"Tuppfäktning" med medicinboll. 15 kast per ben.</p> <p>2 x 45 s häng i ribbstol, lyft ben så högt som möjligt & sänk med kontroll</p> <p>Benstyrka:</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, extra höftböjare (valfritt)</p>	<p>Se ons.</p>	<p>På egen hand, förslagsvis kring 12.00</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Underhåll av maxsprint:</p> <p>3x120m med spikar, 95% (TÅVLA EJ pga skaderisken), 6 minuters vila. Hög studsande löpning.</p> <p>I slutet av oktober kan istället 10x60m inomhus köras. Stegrad intensitet för varje lopp. Fem sista med spikar och de två sista på nästan 100%. OBS! Ingen uppvärmning behövs men kör de fem första som under vanliga uppvärmningen och fortsätt därefter direkt med fem lopp med spikar.</p> <p>Överkroppsstyrka:</p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Se ons.</p> <p>Extra tränarledd teknikträning ofta möjlig från ca 20.30. Hör med tränare!</p>

Vanliga uppvärmningen

1: 5x60m (öka fart för varje lopp så att sista är på ca 70-80%). På tillbakavägen kör ni lätt hoppsa med armvev eller sidolöpning (för ljumskarna)

2: Kort stretching av stela muskler. **3:** 10 knäböj, 10 kålmask, 10 sit-ups, 10 upphopp, 10 armhävningar, 10 fällkniv. **4:** Benpendling mot vägg/räcke för att gradvis öka upp rörlighet i muskler kring höftled.