

5 november – 2 december

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>Ni ska vara klara med vanliga uppvärmningen. 19.15</p> <p>2x4 grodhopp</p> <p>Accelerationssprint 3x3 baklänges – klapp - accelerera framlänges</p> <p>Fullfartssprint 8x 5m med extremt högt knälyft därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet knälyft.</p> <p>Fyra första ska vara vara med betoning på knälyft. Fyra sista mer betoning på fart och därmed löphjul (gärna spikar på om benhinnorna är besvärsfria).</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare</p>	<p>Martin kommer 20.30. Vänta med hoppning tills han är på plats men uppvärmning genomförs innan.</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Överkroppsstyrka: Bänkpress, bänkdtag, press, pull-ups.</p> <p>Hoppning: 2x30 enbensrace (v+h)</p> <p>3x30m längdhoppshoppa. Tryck på framåt efter näst sista/nedsläpning. Alternativ för icke-längdhoppare: Vanliga hoppa med betoning på rätt fotställning (aktiv & på hela fot)</p> <p>"Evilä" 5 häckar och/eller längdhoppsteknik (individuellt hur mycket man kör av respektive.)</p> <p>Extra benstyrka: V+h enbensmarklyft. Framförallt för de som har baksidproblem eller svaga baksidor.</p> <p>Avsluta gärna med 10x60 barfota, 75-85%. (Ni bör få in minst ett barfota pass i veckan.)</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex. Extra överkropp (Björn), Teknik för mångkamp (Anna S), Förbränningspro menad (David)</p> <p>Tisdagens barfotalopp kan med fördel köras här och kombineras med lite lätt gymnastik och stretching för hela kroppen.</p>	<p>Ni ska vara klara med vanliga uppvärmningen. 19.15</p> <p>2x4 Borzovhopp (så långt som möjligt, bakre ben släpar och får ej trycka i uthopp).</p> <p>2x10+10+10+10</p> <p>Hoppstyrka: 4x3-mångsteg: 2-dels plint ► 1-dels plint ► grop. Alternativ: 3x(v+h) mångsteg med fyra plintlock och dubbel armföring.</p> <p>3x20m mångsteg in i grop. Ta lite ansats för fart och sträva efter höga & rytmiska hopp</p> <p>10x (v+h) enbenshopp på ställe. Om ni klarar att kicka baken alla 10 hopp ska ni använda tilläggsvikt som alltså ska vara så pass tung att ni inte/knappat klarar det mot slutet!</p> <p>20m enbenshopp (v+h). Långa hopp, behåll kick mot bak. Utan tilläggsvikt. 30m enbensrace (v+h)</p> <p>Sprintspezifiskstyrka: 2x 20m Bakåtkick baklänges 20m Skipping baklänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>Benstyrka: 2xknäböj, utfallsteg, höftböjare</p>	<p>Se ons.</p>	<p>På egen hand, förslagsvis kring 12.00</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Lågintensiv löpning (Ligg högt och spring avslappnat och ekonomiskt med kort markkontakt. Tänk på löphjul, armarbete och stabil bål. Ej snabbare än 75 % av maxfart.)</p> <p>Om vädret inte tillåter utomhuslöpning springer ni 12 x 60 inomhus.</p> <p>10 nov 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka)</p> <p>17 nov 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor)</p> <p>24 nov 8 x 150m (gå tillbaka)</p> <p>1 dec 10 x 100m (jogg tillbaka)</p> <p>Överkroppsstyrka: Bänkdtag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Se ons.</p> <p>Extra tränarledd teknik-träning 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 hoppa med armvev eller sidolöpning (för ljumskarna)

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