

3 december – 23 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 4x20m klappstarter med spikar</p> <p>1 stegrings lopp</p> <p>2x40m fallstarter. Koncentrera på gradvis övergång från acc.steg till fullfarts steg.</p> <p>Fullfartssprint 3x flygande 20m. Sista som tävling.</p> <p>Komplett lopp 1x60m Från block. Helst tävling. Filmning!</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare</p>	<p>Martin kommer 20.30. Vänta med hoppning tills han är på plats men överkroppsstyrkan och uppvärmning genomförs innan.</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Överkroppsstyrka: Bänkpresa, bänkdrag, 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>Lågintensiv löpning 10x60 barfota, 75%. (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), Förbränningsromenad (David)</p> <p>Tisdagens barfotalopp kan med fördel köras här istället 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</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. Med extravikt som ska vara så pass tung att ni inte klarar att kicka bak alla 10 hopp. 20m enbenshopp (v+h). Långa hopp, behåll kick mot bak. Utan tilläggsikt. 30m enbensrace (v+h)</p> <p>Sprintspezifiskstyrka – två varv: 60m Bakåtkick (framlänges) 60m Skipping (framlänges) 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>De som tänkt springa 200m under innesäsong. Kör endast ett varv sprintspezifisk och därefter ett stegringslopp med spikar och sedan 2x140 väggvändning på tid.</p> <p>Benstyrka: 2xknäböj, utfallsteg, höftböjare</p>	<p>Se ons.</p>	<p>På egen hand, förslagsvis kring 12.00</p> <p>Uppvärmning behövs EJ!</p> <p>12 x 60m från 50% till 100%: Lopp 1-5 körs på samma sätt som under vanliga uppvärmningen</p> <p>Lopp 6-10 körs barfota på 80-90% med gångvila mellan.</p> <p>Lopp 11-12 kör med spikar på 95 & 98%. 2 minuters vila inför båda lopp. Ej block, ej tävling.</p> <p>Överkroppsstyrka: Bänkdrag, bänkpresa, 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 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.