

## Träning innan backlöpningsperiod

<b>Måndag</b>	<b>Tisdag</b>	<b>Onsdag</b>	<b>Torsdag</b>	<b>Fredag</b>	<b>Lördag</b>	<b>Söndag</b>
<p><b>13</b> <b>19.00</b> Uppvärmning Grodhopp 1 x stegring med spikar</p> <p>4x20m klappstarter mage</p> <p>8x 5m skip därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet HÖGT knälyft.</p> <p>2x140 väggvändning</p> <p>knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 2x höftböjare boll</p>	<p><b>14</b> Uppvärmning</p> <p>Överkroppsstyrka (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups)</p> <p>12x60m 65-75% BARFOTA/STRUMPOR Sidledes löpning tillbaka!</p> <p><b>20.30</b> Specialdrillning längdteknik. Endast de som verkligen är i behov av det (Martin väljer ut). Dessa kör 12x60 barfota sist efter hoppning.</p>	<p><b>15</b> Chans att ta igen missat pass...</p>	<p><b>16</b> <b>19.00</b> Uppvärmning</p> <p>4x(10+10+10+10)</p> <p>v+h 4x30m enbens race (om benhinneproblem – kör måndagens 8 x skiplöpning)</p> <p>2x140 väggvändning</p> <p>knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 2x höftböjare boll</p>	<p><b>17</b> Chans att ta igen missat pass...</p>	<p><b>18</b> <b>På egen hand</b></p> <p>Uppvärmning</p> <p>10x60m. Snabbare för varje lopp och de två sista med spikar på 95% eller snabbare.</p> <p>Överkroppsstyrka (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.)</p>	<p><b>19</b> Chans att ta igen missat pass...</p>
<p><b>20</b> <b>Som ovan hela veckan</b></p>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<p><b>25</b></p> <p>Om väder tillåter, byt ut 10x100 mot 8x150 (75%, gångvila). Fokusera på era personliga tekniska problem (armföring, ligga högt, osv)</p>	<b>26</b>
<p><b>27</b> <b>Som ovan hela veckan</b></p>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>1 Mars</b>	<b>2</b>	<p><b>3</b> 8 x 150m</p>	<b>4</b>
<p><b>5</b> Om väder tillåter övergår vi till backlöpning. Annars som ovan!</p>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<p><b>10</b> 8 x 150m</p>	<b>11</b>

## Uppvärmning

- 5 x 60m med 40–70 % fart. På tillbakavägen kör ni lätt hoppsa med armvev eller sidledes löpning (bra för ljumskar)
- Kort stretching av de muskler som känns stela
- 10 knäböj + 10 kålmask + 10 sit-ups + 10 upphopp + 10 armhävningar + 10 fällkniv (gradvis snabbare & explosivare)
- Benpendling mot räckor där ni gradvis ökar rörelsens omfång. (Stå mot räckor för att komma åt invändiga (ljumskar) och utvändiga muskler. Stå med sida mot räckor för att jobba med lår-, sätes- & hamstringsmuskler.)
- 1 x 60m stegringslopp (i vanliga skor)