

2 april – 6 maj

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>2 19.15 S:t Hans parkering</p> <p>Jogg till S:t Hans branta backe</p> <p>2 x (10 utfallshopp + 15 armhävningar.</p> <p>3x3 uppför backen (1:a lopp tävling) Gångvila men efter 3 lopp, 3 min extra vila)</p> <p>3x300 nedför flack backe. Frekvenslöpning med aktivt idrag med hamstrings.</p> <p>(upprätt, lätt framåtlutad torso, fokusera på frekvens. Som skipping men eftersom nedåtlut behövs ej samma knälyft för att kunna ha tid på sig för det aktiva idraget)</p> <p>Jogg runt backe och tillbaka.</p>	<p>3 På egen hand</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Benstyrka & Överkroppsstyrka:</p> <p>Börja med ben och lägg mest energi där. D.v.s. knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare. bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press*</p> <p>12x60 barfota. 70-85 %. Långsam jogg tillbaka</p>	<p>4 Chans att ta igen missat pass...</p>	<p>5 Uppvärmning</p> <p>19.30 3x60m medicinbollsutkast</p> <p>Smala armhäv. på knogar med tumme framåt: 8+7+6...</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 belast.)</p> <p>2 x 40m höga knä, boll med utsträckta armar 40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet 30 m enbens race (byt ben andra varv)</p> <p>"Tuppfäktning" med medicinboll. 15 kast per ben.</p> <p>45s häng i ribbstol, lyft ben 90° & sänk med kontroll</p> <p>Stegringslopp med spikar</p> <p>2x140m med väggvändning</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg</p>	<p>6 Chans att ta igen missat pass...</p>	<p>7 På egen hand</p> <p>Uppvärmning!</p> <p>3x120 med spikar 95% 6 min vila. Fokusera på idrag med hamstrings & gluteus. Precis som S:t Hans nedförbacke m.a.o. men nu med högt knälyft.</p> <p>Vid benhinneproblem kan förra periodens inomhus (mjukare banor) 10x60 ersätta.</p> <p>Överkroppsstyrka: Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups</p>	<p>8</p> <p>Finns ofta möjlighet till längd/tresteg teknik med Martin/Anders/Ola kring 20.30.</p>
<p>9 Som ovan</p>	<p>10 Som ovan men med möjlighet till längd med Martin 20.30</p>	<p>11</p>	<p>12 Som ovan</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15 Som ovan</p>
<p>16 Som ovan</p>	<p>17 Som ovan</p>	<p>18</p>	<p>19 Som ovan</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22 Som ovan</p>
<p>23 Som ovan</p>	<p>24 Som ovan</p>	<p>25</p>	<p>26 Som ovan</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29 Som ovan</p>
<p>30 Valborg Tidigare, 16.15?</p>	<p>1 Som ovan</p>	<p>2</p>	<p>3 Som ovan</p>	<p>4</p>	<p>5 Lundaloppet Hjälp till som funktionär</p>	<p>6 Som ovan</p>