

7 maj – 3 juni

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p><b>7</b> <b>19.00</b> Uppvärmning 2x4 grodhopp</p> <p>3x3 bakåtlöpning. Vid klapp - acc. framåt med kraftfullt arm arbete.</p> <p>spikar på 3x60m stegringslopp (fokusera på gradvis övergång till maxfartslöpning – dvs: hög löpning, ben framför kroppen, kort markkontakt)</p> <p>2x120m, 100% från första steg</p> <p>2xknäböj, utfallsteg, höftböjare</p>	<p><b>8</b> Uppvärmning</p> <p>Bänkpresa, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p>2x30 enbensrace (v+h)</p> <p>3x30m längdhoppshoppa (tryck på framåt efter näst sista / nedsänkning)</p> <p><b>20.30</b> Längdhoppsteknik</p> <p>Avsluta gärna med 10x60 barfota, 75-85%. (Minst ett barfota pass i veckan)</p>	<p><b>9</b> Chans att ta igen missat pass...</p> <p>Eller tillfälle för extrapass: 12 x 60m barfota, 75-85%. Mellan lopp 10-15 armhävningar eller fällkniv. (stärka fot &amp; förbränna fett)</p>	<p><b>10</b> <b>19.00</b> Uppvärmning 2x10+10+10+10</p> <p>4x3-mångsteg: 2-dels plint ► 1-dels plint ► grop. 3x20m mångsteg in i grop. Ta lite ansats för fart och sträva efter höga &amp; rytmiska hopp Alternativ: 4x30m löphopp + 2x6 borzovhopp</p> <p>10x (v+h) enbenshopp på ställe ev. med tilläggsvikt (5-20kg) men inte tyngre än att ni klarar att kicka bak. 20m enbenshopp (v+h). Långa hopp, behåll kick mot bak 30m enbensrace (v+h)</p> <p>2x 20m Bakåtkick baklänges 20m Skipping baklänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>2xknäböj, utfallsteg, höftböjare</p>	<p><b>11</b> Chans att ta igen missat pass...</p> <p>Eller tillfälle för extrapass typ onsdagens.</p>	<p><b>12</b> <b>På egen hand</b></p> <p>Uppvärmning</p> <p><b>65-75% löpning</b> 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka)</p> <p>Bänkpresa, bänkdrag, press, pull-ups</p>	<p><b>13</b></p>
<p><b>14</b> <b>Som ovan hela veckan</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b> <b>Ystadspelen</b></p>	<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b> Som ovan men: 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor)</p>	<p><b>20</b> <b>Seriematch</b></p>
<p><b>21</b> <b>Som ovan hela veckan</b></p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b> Som ovan men: 8 x 150m (gå tillbaka)</p>	<p><b>27</b></p>
<p><b>28</b> <b>Som ovan hela veckan</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1 juni</b></p>	<p><b>2</b> Som ovan men: 10 x 100m (jogg tillbaka)</p> <p><b>Trelleborgsspelen</b></p>	<p><b>3</b> <b>Bedaspelen</b></p>