

4 juni – 10 juli

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p><b>4</b> <b>19.00</b> Uppvärmning 2x4 grodhopp</p> <p>4x20 klappstarter (spikar)</p> <p>1 x stegringslopp</p> <p>3 x Flygande 20m (två sista som tävling)</p> <p>1 eller 2 x110m, 100% från första steg</p> <p>2xknäböj, utfallssteg, höftböjare</p>	<p><b>5</b> Uppvärmning</p> <p>Bänkpess, 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>6</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>7</b> <b>19.00</b> Uppvärmning 2x10+10+10+10 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 60m Bakåtkick framlänges 60m Skipping framlänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>2xknäböj, utfallsteg, höftböjare</p>	<p><b>8</b> Chans att ta igen missat pass...</p> <p>Eller tillfälle för extrapass typ onsdagens.</p>	<p><b>9</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>Bänkpess, bänkdrag, press, pull-ups</p>	<p><b>10</b> <b>Finish Games</b></p> <p>100: Björn, Erik, Malmgren, Felix, Jonas R.</p> <p>200: Jonas R, Felix</p> <p>Längd: Jonas R, Felix</p>
<p><b>11</b> <b>Som ovan hela veckan</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>	<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b> Som ovan men: 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor)</p>	<p><b>17</b></p>
<p><b>18</b> <b>Som ovan hela veckan</b></p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>	<p><b>21</b></p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b> Som ovan men: 8 x 150m (gå tillbaka)</p>	<p><b>24</b></p>
<p><b>25</b> Som ovan hela veckan men blockstarter istället för klappstarter</p> <p>(Följande 2 v. finns utrymme för stor flexibilitet med hänsyn till om man ska tävla följande helg(er) och hur väl man tränat veckorna innan.)</p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>29</b></p>	<p><b>30</b> Om man inte ska tävla alls under helgen: 10 x 100m (jogg tillbaka)</p> <p><b>Öresundsspelen</b> 200, 100h</p>	<p><b>1 Juli</b> <b>Öresundsspelen</b> 100, längd</p>
<p><b>2</b> <b>Som ovan</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>9</b> <b>VU spelen</b> 100, längd</p>	<p><b>10</b> <b>VU spelen</b> 200, häck</p>