

9 juli – 5 aug

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p><b>9</b> Uppvärmning</p> <p><b>19.30</b> 2x4 grodhopp</p> <p>plintknuff x 8</p> <p>stegringslopp spikar</p> <p>8 x 5m skip därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet HÖGT knälyft. samtidigt som löphjul uppnås (häl mot bak &amp; pendelbens fot i höjd med stödjebens knä).</p> <p>2xknäböj, utfallsteg,</p>	<p><b>10</b> överkropp skivstång Uppvärmning</p> <p><b>20.30</b></p> <p>5 x "Evilä"</p> <p>Längdhoppare och de som har problem med toppfartsteknik: 5 x tävlingsansats med räkning, nedsäkning och markerad sista isättning. Syftet är främst att nå hög studsande löpning. Vi filmar den för att kolla att fotisättning sker högt på tå och att pendelben samtidigt har hunnit ikapp stödjeben.</p> <p>Övriga: 12x60m BARFOTA Eftersom syftet är att stärka fot &amp; underben (dvs ej återhämtning) kan de köras mkt snabbare än 75% för ökad träningseffekt.</p>	<p><b>11</b> <b>Sommarspelen</b> Åhus</p>	<p><b>12</b> Uppvärmning</p> <p><b>19.30</b> 4x10+10+10+10</p> <p>Smala armhäv. på knogar med tumme framåt: 8+7+6...</p> <p>15 x rygggläde, 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>"Tuppfäktnig" med medicinboll. 15 kast per ben.</p> <p>45s häng i ribbstol, lyft ben 90° &amp; sänk med kontroll</p> <p>Stegringslopp med spikar</p> <p>2x140m med väggvändning</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj häl, utfallsteg</p>	<p><b>13</b></p>	<p><b>14</b> <b>Laxaspelen</b> Halmstad Män 100, Längd Kvinnor 100</p> <p>8 x 150m (gå tillbaka) <b>Högre intensitet än vanligt.</b> M.a.o. ni ska känna av lite mjölksyra</p> <p>Bänkprens, bänkdrag, press, pull-ups</p>	<p><b>15</b> <b>Laxaspelen</b> Män 200 Kvinnor 200, Längd</p>
<p><b>16</b> <b>Som ovan hela veckan</b></p>	<p><b>17</b></p>	<p><b>18</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> <b>Som ovan hela veckan</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b> <b>Haisspelen</b> Hässleholm 200m , häck</p>	<p><b>29</b> <b>Haisspelen</b> 100m , längd</p>
<p><b>30</b> <b>Som ovan hela veckan</b> JSM-tävlande får individuellt program</p>	<p><b>31</b></p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>2</b></p>	<p><b>3</b> <b>VSM i Kil</b> 100m, Längd</p>	<p><b>4</b> <b>VSM</b> 200m</p>	<p><b>5</b> <b>VSM</b></p>