

6 aug - 9 sep

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>6 19.00 Uppvärmning 2x4 grodhopp</p> <p>2x60m stegringslopp med spikar. 90 & 95% Tänk redan från början på tekniken för den slutliga maxfartslöpning: Hög & uppsträckt kroppshållning, ben framför kroppen, kort markkontakt.</p> <p>Klappstarter 2x20m (blick ned hela lopp) 2x40m (lång gradvis acc - ni ska ej vara uppe i maxfartslöpning innan 40)</p> <p>2x60m stegringslopp Som innan men nu 100% mot slutet. Åtminstone sista ska vara med motståndare</p> <p>1 eller 2 x120m, 100% från första steg. Syftet är att öva att hålla maxfartslöpningstekniken de sista 40m när benen börjar tröttna!</p>	<p>7 Uppvärmning</p> <p>Bänkpresa, bänkdreg, press, pull-ups.</p> <p>20.30</p> <p>5 x "Evilä"</p> <p>3-4 x full ansats (eller två steg kortare) med fokus på hög löpning ända fram till nedsänkning. Valfritt om man vill fullfölja med hopp.</p> <p>Avsluta gärna med 10x60 barfota, 75-85%.</p> <p>Enbensmarklyft för extra träning av baksida.</p>	<p>8</p>	<p>9 19.00 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 & rytmiska hopp</p> <p>10x (v+h) enbenshopp på ställe ev. med tilläggsvikt 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 framlänges 20m Skipping framlänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>Om man ska tävla på 200m kör man endast ett varv av ovanstående och därefter 1 eller 2 x 140m väggvändning (i så fall stegringslopp med spikar först).</p> <p>2xknäböj, utfallsteg, höftböjare</p>	<p>10 JSM Sollentuna M22 100m</p>	<p>11 JSM M22 200m fö</p> <p>eller</p> <p>Uppvärmning</p> <p>65-75% löpning 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka)</p> <p>Bänkpresa, bänkdreg, press, pull-ups</p>	<p>12 JSM M22 200m semi & final, Längd</p>
<p>13 Som ovan hela veckan</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18 Stafeträning!</p> <p>eller</p> <p>Som ovan men: 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor)</p>	<p>19</p>

<p>20 Som ovan men:</p> <p>-blockstarter istället för klapptarter</p> <p>-3 x flygande 30 (två sista som tävling) istället för avslutande 2x60 stegringslopp</p> <p>Om man ska tävla på 200m avslutar man med 1x150 annars 1x110</p> <p>2xknäböj, utfallssteg, höftböjare</p>	<p>21 Som ovan</p>	<p>22</p>	<p>23 Antingen lätt träning (häckgång & återhämtningslopp i skor)</p> <p>eller</p> <p>som ovan men 20m baklängeslopp körs 60m framlänges.</p>	<p>24</p>	<p>25</p> <p>Heleneholmsspelen M 100m, Längd K 100m</p> <p>eller</p> <p>Som ovan (14 x 100m)</p>	<p>26</p> <p>Heleneholmsspelen M 200m K 200m, Längd</p>
<p>27 Som ovan hela veckan</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	<p>1 Sydsvenska US Lund 100m , Längd</p>	<p>2 Sydsvenska US</p>
<p>3 Stafetträning, träningsvila inleds för övriga</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8 Stafett-SM Södertälje</p>	<p>9 Stafett-SM</p>