

23 september – 3 november

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>18.15 vid parkeringen</p> <p>Backe – tung acceleration & sprint uthållighet</p> <p>Jogg till brant backe. 2x(10 utfallsuppopp + 15 armhävningar)</p> <p>3x3 uppför branta backen 3 min. vila efter 3 lopp. Annars endast gångvila.</p> <p>Vecka 1-3: Löpning uppför backens långsida v1: 1-2 lopp v2: 2-3 lopp v3: 3 lopp</p> <p>Vecka 4-6: Baklängeslöpning uppför branta backen v4: 1-2 lopp v5: 2-3 lopp v6: 3 lopp</p> <p>Långsam jogg tillbaka till parkering.</p> <p>Tisdagens benstyrka kan köras här!</p>	<p>Martin kommer 20.30. Ni som är nya bör vänta tills han är på plats!</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Skivstång hela kropp</p> <p>Enligt ordinarie principer: http://www.athleticdesign.se/athletic/s/ifk/principer-for-styrketraningen.html</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare, bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p>Återhämningslopp/fot & vadstyrka</p> <p>12x60m barfota. 70-85%. Långsam jogg tillbaka.</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>Tisdagens barfota lopp kan då köras här.</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara och redo att köra 19.30</p> <p>Allmän styrka/kondition</p> <p>3x60m medicinbollsutkast</p> <p>Sittande kast mot matta eller partner. Högt tempo! 1- 2 varv. 10 x bakåtkast med raka armar 10 x inkast 10 x (v+h) stöt</p> <p>"Tuppfäktning" 15 kast per ben</p> <p>2x 40m skipp, boll med utsträckta armar 40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet 40m frekvens tripping, boll bakom nacke 30m enbens race (byt ben andra varv)</p> <p>30 + 5 sek/vecka i lugnt tempo. Minimal paus mellan övningar. Benlyft i ribbstol Smala armhäv. på knogar, tumme fram Crawl spark på rygg Breda armhäv. på knogar, knogar fram</p> <p>1x800m. 85% (2.35 – 3.20)</p> <p>Skivstång ben (Nybörjare kör benstyrkan endast på tisdag. Ni andra kör igenom de vanliga övningarna men utan att pressa vikt eller antal reps alltför mycket)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg,</p>	<p>Se ons.</p>	<p>På egen hand, förslagsvis kring 12.00</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Underhåll av maxsprint:</p> <p>3x120m med spikar, 95% (TÄVLA EJ pga skaderisken), 6 minuters vila. Högt studsande löpning.</p> <p>Kan alterneras med 10x60m. Där de första 5 ingår i uppvärmning och de sista 5 körs med spikar. De sista 2 på 95-100%</p> <p>Överkroppsstyrka:</p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Se ons.</p> <p>Extra tränarledd teknikträning ofta möjlig från ca 20.30. Hör med tränare!</p>

Vanliga uppvärmningen

1: 5x60m (öka fart för varje lopp så att sista är på ca 70-80%). På tillbakavägen kör ni lätt hoppa med armvev eller sidolöpning (för ljumskarna)

2: Kort stretching av stela muskler. **3:** 10 knäböj, 10 kålmask, 10 sit-ups, 10 upphopp, 10 armhävningar, 10 fällkniv. **4:** Benpendling mot vägg/räcke för att gradvis öka upp rörlighet i muskler kring höftled.