

4 november – 1 december

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19.30</p> <p>2x4 grodhopp</p> <p>Accelerationssprint 3x3 baklänges – klapp - accelerera framlänges</p> <p>Fullfartssprint 5m HÖGT knälyft därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet knälyft. Lopp 1-4: Fokusera på att behålla knälyft. Lopp 5-8: Med spikar och gradvis mer bakåtkick mot rumpa vilket ger löphjul och mer fart.</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj hä, utfallsteg, 3xhöftböjare</p>	<p>Martin kommer 20.30. Vänta med hoppningen tills dess.</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Överkroppsstyrka: Bänkpess, bänkdtag, press, pull-ups.</p> <p>Hoppning: 3x20m längdhoppshoppa. Näst sista på hela fot och framåtlutad överkropp, sista på hä och upprätt.</p> <p>"Evilä" 5 häckar. Öka avstånd tills ni inte klarar längre.</p> <p>Längdhopp. Ej kortare ansats än 10 steg så att upprätt hållning och bra fart har nåtts inför näst sista. Mät!</p> <p>Avsluta gärna med 10x60 barfota, 75-85%. (Ni bör få in minst ett barfota pass i veckan.)</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex. :</p> <p>Extra överkropp. och/eller 10x60m barfotalopp på 75-85%</p> <p>S:t Hans: 3x3 branta, 2-3 x långsida. Om man inte hoppar på tisdag är det bättre att köra det då!</p> <p>Förbränningspro menad...</p> <p>Victoria: teknik kula & höjd.</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19.30</p> <p>2x10+10+10+10</p> <p>Hoppstyrka: 4x6 Borzovhopp. Dubbel armföring. Hoppa så långt som möjligt. 2x (v+h) 30m steghopp. Vartannat steg är ett kraftfullt mångsteg. Dubbel armföring och landa på hä.</p> <p>10x (v+h) enbenshopp på ställe. Med vikt så att ni INTE klarar att kicka bak i alla 10 hopp. 20m enbenshopp (v+h). Långa hopp, behåll kick mot bak. Utan tilläggsvikt. 30m enbensrace (v+h)</p> <p>Sprintspezifiskstyrka: 2x 20m Bakåtkick baklänges 20m Höga knälyft baklänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>1x300m (dubbel väggvändning). vecka 1 & 2: 85-90% vecka 3 & 4: 90 -95%</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj hä, utfallsteg, 3xhöftböjare</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex.:</p> <p>Tors. benstyrka här istället.</p> <p>S:t Hans. I så fall skippa tors. 300m.</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Lågintensiv löpning 75% men ändå sprintlikt. Glöm ej armarna. Betona att slå ned dem från högt läge med lats.</p> <p>10x100m. Spring rakor, långsam jogg i kurvor.</p> <p>Om vädret inte tillåter utomhuslöpning springer ni istället 12x60m inomhus.</p> <p>Överkroppsstyrka: Bänkdtag, bänkpess, pull-ups, stående press.</p>	<p>Se ons.</p> <p>Extra tränarledd teknik-träning 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 kälmask, 10 sit-ups, 10 upphopp, 10 armhävningar, 10 fällkniv. **4:** Benpendling mot vägg/räcke för att gradvis öka upp rörlighet i muskler kring höftled.