

## 2 december – 1 jan

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra <b>19.30</b></p> <p>2x4 grodhopp</p> <p><b>Accelerationssprint</b> 3x20m klappstarter med spikar</p> <p>1 stegringslopp</p> <p>3x40m fall/blockstarter. Forcerat framåtböjd överkropp vid två första markkontaktarna. Därefter gradvis förflyttning av bencyckeln till framför kropp</p> <p><b>Fullfartssprint</b> 3x flygande 20m 1: 95% fart. Överdrivet högt steg. Fokusera på att slå ned hamstring och lats 2. 100%. Högre frekvens via avhugget fränskjut. 3. Som förra men med motståndare</p> <p><b>Komplett lopp</b> 1x60m Från block. Filmning! Tidtagning vecka 3 (mån. 18)</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3xhöftbøjare</p>	<p>Martin kommer <b>20.30</b>. Vänta med hoppningen tills dess.</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b> Bänkpresa, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p><b>Hoppning:</b> 3x20m längdhoppshoppa. Näst sista på hela fot och framåtlutad överkropp, sista på häl och upprätt.</p> <p>"Evilä" 5 häckar. Öka avstånd tills ni inte klarar längre.</p> <p>Längdhopp. Gå upp på 12 steg omgäende. Om det inte funkar, minska hastighet något men behåll 12 steg. Om det funkar bra, testa på 14. Mät hela tiden.</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>10 x plintknuff</p> <p>Förbränningspro menad...</p> <p>Victoria: teknik kula &amp; höjd.</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra <b>19.30</b></p> <p>2x10+10+10+10</p> <p><b>Hoppstyrka:</b> 4x3-mångsteg: 2-dels plint ► 1-dels plint ► grop.</p> <p>3x20m mångsteg in i grop. Ta lite ansats för fart och sträva efter höga &amp; rytmiska hopp</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 tilläggs vikt. 30m enbensrace (v+h)</p> <p><b>Sprintspezifiskstyrka:</b> 2x 60m Bakåtkick 60m Höga knälyft 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>1x140m väggvändning. (Eller fortsatt med dubbel väggvänd.)</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3xhöftbøjare</p>	<p>Möjligt extra pass.</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Uppvärmning behövs EJ!</p> <p><b>12 x 60m från 50% till 100%:</b> Lopp 1-5 körs på samma sätt som under vanliga uppvärmningen</p> <p>Därefter kort stretching av stela muskler.</p> <p>Lopp 6-10 körs barfota på 80-90% med gångvila mellan.</p> <p>Lopp 11-12 kör med spikar på 95 &amp; 98%. 2 minuters vila inför båda loppen.</p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b> Bänkdrag, bänkpresa, 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 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.