

Träning innan backlöpningsperiod vår 2013

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
11 19.00 Uppvärmning Grodhopp 8x30m plintknuff. (Prioritera frekvens och kort markkontakt.) 8x 5m skip därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet HÖGT knälyft. Ev. väggvändning(ar). Isåfall stegring med spikar först. Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare	12 Uppvärmning Överkroppsstyrka (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups) 12x60m 65-75% BARFOTA/STRUMPOR Sidledes löpning tillbaka! 20.30 Längdteknik för er som behöver. (Ni kör då 12x60 barfota sist efter hoppning.)	13	14 19.00 Uppvärmning 4x(10+10+10+10) 4x30m (v+h) enbens race. (Om benhinneproblem – kör måndagens 8 x skiplöpning.) Stegring med spikar. 2x140m väggvändning Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare	15 Chans att ta igen missat pass...	16 På egen hand 12 x 60m från 50% till 100%. (Utförs som under föregående period.) Eller om väder tillåter: 6x150 på 75% med gångvila. (Vanlig uppvärmning med 5x60m måste då köras innan.) Överkroppsstyrka (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.)	17
18 Som ovan hela veckan	19	20	21	22	23	24
25 Som ovan hela veckan	26	27	28	1 Mars	2	3
4 Om väder tillåter övergår vi till backlöpning. Annars som ovan!	5	6	7	8	9	10

Vanliga uppvärmningen

1: 5x60m (öka fart för varje lopp så att sista är på ca 70-80%). På tillbakavägen kör ni lätt hoppsa 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.