

11 Mars – 7 April

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>11 19.15 S:t Hans parkering</p> <p>Jogg till Annehem asfaltbacke.</p> <p>2 x (10 utfallshopp + 15 armhävningar.</p> <p>6 x dubbelbacke - långsam jogg ned, sprint upp, gå ned, sprint upp, 1 min vila. (2 min vila efter 2 dubbelbackar?)</p> <p>Jogg tillbaka.</p> <p>(Ti styrka kan köras på må. Överkropp kan köras före eller efter backe men ben måste köras efter och med vila & näringsintag mellan)</p>	<p>12 På egen hand</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Benstyrka & Överkroppsstyrka: Börja med ben och lägg mest energi där. D.v.s. knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3xhöftböjare. bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press*</p> <p>12x60 barfota. 70-85%. Långsam jogg tillbaka.</p> <p>Kan tänka sig teknikutövning här. Isåfall kör man benstyrkan efteråt och överkroppsstyrkan kanske på onsdag,</p>	<p>13 Anna & Victoria höjdt teknik. Emellanåt häckteknik (eller annan teknikutövning)</p>	<p>14 Uppvärmning</p> <p>19.30 3x60m medicinbollsutkast</p> <p>Smala armhäv. på knogar med tumme framåt: 9+8+7+6...</p> <p>15 x rygggläge, kompis kastar ned fötter, bromsa upp med höftböjare så att fötterna fångas upp just innan de når mark. (på plintlock för högre belast.)</p> <p>2 x 40m höga knä, boll med utsträckta armar 40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet 30 m enbens-race (byt ben andra varv)</p> <p>"Tuppfäktning" med medicinboll. 15 kast per ben.</p> <p>45s häng i ribbstol, lyft ben 90° & sänk med kontroll</p> <p>stegringslopp med spikar förberedelse för: 2x140m med väggvändning</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg</p>	<p>15 Ibland möjlighet till extra teknikutövning</p>	<p>16 På egen hand</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>6x150 på 75% med gångvila.</p> <p>Sträva efter hög löpning under hela rakan - ända in i mål – och jobba aktivt med hamstrings</p> <p>Överkroppsstyrka: Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups</p>	<p>17 Finns möjlighet till extra teknikutövning efter 20.00</p>
<p>18 Som ovan hela veckan</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>
<p>25 Som ovan hela veckan</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31 Sommartid.</p>
<p>1 april Som ovan hela veckan</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p>

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.