

13 maj – 9 maj

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
13 Uppvärmning 19.30 2x4 grodhopp Accelerationssprint 2x3 baklänges – klapp - accelerera framlänges Fullfartssprint 6x 5m med extremt högt knälyft därefter successivt snabbare till 60m med fortsatt högt knälyft. (Tre första med betoning på knälyft. Tre sista med spikar, mer löphjul & därmed högre fart). 2x120m 100%. Tid på vinnaren (därför flera heat). 4 min vila. Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg Höftböjare X 3 varianter på plintlock!	14 Uppvärmning Överkroppsstyrka: (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups) 12x60m 65-75% BARFOTA/STRUMPOR Sidledes löpning tillbaka! (Längdhoppare springer efter hoppning eller ännu hellre onsdag och/eller fredag.) 20.30 Längdteknik: Längdhoppshoppa, Evilä eller direkt på riktigt hoppning.	15	16 Uppvärmning 19.30 2x10+10+10+10 Hoppstyrka: 4 x 6 Borzovhopp. Dubbel armföring. Hoppa så långt som möjligt. 2x (v+h) 20 m steghopp. Vartannat steg är ett kraftfullt mångsteg. Dubbel armföring och landa på häl. 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 tilläggsikt. 30m enbensrace (v+h) Sprintspezifiktstyrka: 2x 20m Bakåtkick baklänges 20m Skipping baklänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, Höftböjare X 3 varianter på plintlock!	17	18 På egen hand Ingen uppvärmning behövs. 10x100m med gångvila: 55%,65%,75%,85%, kort stretch, spikar på 95%, 95% , 95%, 75%, 75%, 75% Lopp 5-10 kan också köras som 120m eller 150m! Överkroppsstyrka: (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.) Sprinttävling i Helsingborg	19 Finns möjlighet till extra teknikträning efter 20.00
20 Som ovan hela veckan	21	22	23	24	25	26
27 Som ovan hela veckan	28	29	30	31	1 juni Trelleborgsspelen	2
3 Som ovan hela veckan	4	5	6	7	8	9
10 Nytt program						

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.