

## 10 juni – 7 juli

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p><b>10</b> Uppvärmning <b>19.30</b> 2x4 grodhopp</p> <p><b>Accelerationssprint</b> 4x20m klappstarter med spikar</p> <p>1 stegrings lopp</p> <p>2x40m fallstarter (låg position, böjda knän). För varje steg ska bencykeln mer och mer ligga framför kropp.</p> <p><b>Fullfartssprint</b> 3x flygande 20m 1: 95% fart. Överdrivet fullfartssteg: Hög löpning, högt knälyft, ben framför kropp. Fokusera på idrag med hamstring och lats 2. Behåll känslan från förra lopp men nu med 100% fart. (Ökad frekvens genom att klippa av frånskjutet.) 3. Tävling.</p> <p><b>Komplett lopp</b> 1x100m (eller 200m) Från 3-punkt eller block.</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj häl, utfallsteg Höftböjare <b>X 3</b> varianter på plintlock!</p>	<p><b>11</b> Uppvärmning <b>Överkroppsstyrka:</b> (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups)</p> <p>12x60m 65-75% BARFOTA/STRUMPOR Sidledes löpning tillbaka! (Längdhoppare springer efter hoppning eller ännu hellre onsdag och/eller fredag.)</p> <p><b>20.30</b> <b>Längdteknik:</b> Längdhoppshoppa, Evilä eller direkt på riktig hoppning.</p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b> Uppvärmning <b>19.30</b> 2x10+10+10+10</p> <p><b>Hoppstyrka:</b></p> <p>4x3-mångsteg: 2-dels plint ► 1-dels plint ► grop. Alternativ: 3x(v+h) mångsteg med fyra plintlock och dubbel armföring.</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.</p> <p>20m enbenshopp (v+h). Långa hopp, behåll kick mot bak. Utan tilläggs vikt. 30m enbensrace (v+h)</p> <p><b>Sprintspezifiktstyrka:</b> 2x 60m Bakåtkick 60m Skipping 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, Höftböjare <b>X 3</b> varianter på plintlock!</p>	<p><b>14</b></p>	<p><b>15</b> <b>På egen hand</b></p> <p>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!</p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b> (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.)</p> <p><b>Finish Games 100m</b> <b>Längdhopp</b></p>	<p><b>16</b> Finns möjlighet till extra teknikträning efter 20.00</p>

<b>17</b> Som ovan hela veckan	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
<b>24</b> Som ovan hela veckan	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> VU-sp	<b>29</b> VU-spelen	<b>30</b> VU-spelen
<b>1 juli</b> Som ovan hela veckan	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b> Öresundsspelen 200m	<b>7</b> Öresundsspelen 100m, längd
<b>8</b> Nytt program, plintknuff						

**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 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.