

8 juli – 4 aug

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
8 Uppvärmning 19.30 Grodhopp 2x4 8x30m plintknuff. (Prioritera frekvens och kort markkontakt.) 5m skip därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet HÖGT knälyft. Lopp 1-4: Fokusera på knälyft. Lopp 5-8: Med spikar och gradvis mer bakåtkick mot rumpa vilket ger löphjul och mer fart. (Ev. 1 x väggvändning. Isåfall ett stegringslopp först.) Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3xhöftböjare	9 Uppvärmning Bänkpresa, bänkdrag, press, pull-ups 12x60m 65-75% Barfota. Gärna utomhus på gräs. Spring då diagonal och sidlöpning eller jogg på kortsidor. (Längdhoppare springer efter hoppning eller ännu hellre onsdag och/eller fredag.) 20.30 Längdteknik	10 Sommarspelen Extra S:t Hans pass möjligt här (endast 3x3 uppför branta).	11 Uppvärmning 19.30 3x60m medicinbollsutkast Smala armhäv. på knogar med tumme framåt: 8+7+6... 15 x ryggläge på plintlock. Kompis kastar ned fötter som fångas upp just innan de når mark. 2 x 40m höga knä, boll med utsträckta armar 40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet 30 m enbens race (byt ben andra varv) "Tuppfäktnig" med medicinboll. 15 kast per ben. 45s häng i ribbstol, lyft ben 90° & sänk med kontroll 2x140m med väggvändning eller 2x150m utomhus Knäböj, knäböj häl, utfallsteg	12	13 Laxaspelen Uppvärmning 6x200m: 95%, 99%, 90% 75%, 75%, 75% Gångvila + 4 min vila inför 90% lopp. Endast gångvila inför 75% lopp. Victoria kan (ej tvunget) köra dessa snabbare (85-90%) som 800m träning. Bänkpresa, bänkdrag, press, pull-ups	14 Laxaspelen Extra teknikträning ofta möjlig från 20.00
15 Som ovan	16	17 anmälan HAIS	18	19	20	21
22 Som ovan	23	24	25	26 HAIS	27 HAIS	28 Hais-spelen
29 Som ovan (JSM-tävlande nytt program)	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9 JSM	10 JSM	11 JSM
12	13	14	15	16 VSM	17 VSM	18 VSM

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 sidlöpning (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.