

8 aug –

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>5 Uppvärmning</p> <p>19.30 Grodhopp 2x4</p> <p>Accelerationssprint 2x20m klappstarter med spikar</p> <p>1 stegrings lopp</p> <p>3x40m blockstarter. Forcerat framåtböjd överkropp vid två första markkontaktarna. Därefter gradvis förflyttning av bencykeln till framför kropp</p> <p>Fullfartssprint 3x flygande 20m 1: 95% fart. Överdrivet högt steg. Fokusera på att slå ned hamstring och lats 2. 100%. Högre frekvens via avhugget frånskjut. Filmning! 3. Som förra men med motståndare OM förra var bra.</p> <p>Komplett lopp 1x100m från 3-punkt eller block. Tävling!</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg Höftböjare x 3 varianter på plintlock!</p>	<p>6 Uppvärmning</p> <p>Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups</p> <p>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.)</p> <p>20.30 Längdteknik</p>	<p>7</p> <p>Extra S:t Hans pass möjligt här de 2-3 första veckorna.</p>	<p>8 Uppvärmning</p> <p>19.30 2x10+10+10+10</p> <p>Hoppstyrka: 3 x (v+h) mångsteg med fyra plintlock och dubbel armföring. Två banor med olika avstånd mellan plintlock.</p> <p>2 x (v+h) 5 enbenshopp u.a. in i grop. Så långt som möjligt.</p> <p>2 x (v+h) 5 enbenshopp med valfri ansats. Så långt som möjligt.</p> <p>30m enbensrace (v+h)</p> <p>Sprintspezifiskstyrka: 2x 60m Bakåtkick 60m Skipping 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, Höftböjare x 3 varianter på plintlock!</p>	<p>9</p> <p>Gärna barfota 12x60m på 65-75%</p>	<p>10</p> <p>Uppvärmning</p> <p>Victoria (och ev. andra). 6x200 som under förra period.</p> <p>Övriga: 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>Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups</p>	<p>11</p> <p>Extra teknikträning ofta möjlig från 20.00</p>
<p>12 Som ovan</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16 VSM (100, längd)</p>	<p>17 VSM (200) Engelholm (200, längd, kula)</p>	<p>18 VSM Engelholm (100, 100h, höjd, spjut)</p>
<p>19 Som ovan</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22 Anmälan</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>

			SM Borås			
26 Som ovan	27	28	29	30 Stora SM (100)	31 Stora SM (100h, längd kv, 200 fö)	1 Stora SM (längd fi, 200 sf-fi)
2 Som ovan	3	4	5	6 Anmälan mångkamps- SM	7 SUS Lund (100h, höjd, spjut, tresteg)	8 SUS Lund (100, 400, längd)
9 Träningsvila	10	11	12	13	14 Mångkamps- SM	15 Mångkamps- SM

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.