

## 22 september – 2 november

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>18.00 vid parkeringen</p> <p><b>Backe – tung acceleration &amp; sprint uthållighet</b></p> <p>Jogg till terrassbacke + extrasträcka! 2x(10 utfallsupphopp + 15 armhävningar)</p> <p>3x3 uppför backe 3 min. vila efter 3 lopp. Annars endast gångvila.</p> <p>Vecka 1-3: Löpning runt terrassbacke (700m) 80-90%</p> <p>Vecka 4-6: 2-3 lopp uppför toppbackes långsida.</p> <p>Långsam jogg tillbaka till parkering.</p> <p>Tisdagens benstyrka kan köras efter backpass med lite vila och energiintag emellan!</p>	<p>På egen hand</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p><b>Skivstång hela kropp</b></p> <p>Enligt ordinarie principer: <a href="http://www.athleticdesign.se/athletic/s/ifk/principer-for-styrketrningen.html">http://www.athleticdesign.se/athletic/s/ifk/principer-for-styrketrningen.html</a></p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3xhöftböjare. bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p><b>Återhätningslopp</b></p> <p>12x60m 70-85% (gärna barfota för fot- och vadstyrka). Långsam jogg tillbaka. Om ljumskbesvär, kör sidolöpning på tillbakaväg.</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>Tisdagens lopp kan då hellre köras här.</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara och redo att köra <b>19.30</b></p> <p><b>Allmän styrka/kondition</b></p> <p>3x(10+10+10+10) vänd medurs, moturs, fritt val!</p> <p>Sittande kast mot matta eller partner. Högt tempo! 10 x bakåtkast med raka armar 10 x inkast 10 x (v+h) stöt</p> <p>"Tuppfäktnig" 15 kast per ben</p> <p>2x 40m skipp, boll med utsträckta armar 40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet 40m frekvens tripping, boll bakom nacke 30m enbens race (byt ben andra varv)</p> <p>30 + 5 sek/vecka i lugnt tempo. Minimal paus mellan övningar. Benlyft i ribbstol (eller crawl spark) Breda armhäv. på knogar, knogar fram Crawl spark på rygg (eller ribbstol) Smala armhäv. på knogar, tumme fram</p> <p>1x800m. 85-95% (snabbare tider varje pass)</p> <p><b>Skivstång ben</b></p> <p>Utan att pressa vikt eller antal reps alltför mycket. Om angeläget att öka snabbare – kör fre. istället!</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg,</p>	<p>Se ons.</p>	<p>På egen hand</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p><b>Underhåll av maxsprint:</b></p> <p>3x120m med spikar, 95%, 6 minuters vila. Hög studsande löpning. Kör enskilt - EJ TÄVLING - för fokus på teknik och minimera skaderisk.</p> <p>Kan alterneras med 10x60m. Där de första 5 ingår i uppvärmning och de sista 5 körs med spikar. De sista 2 på 95-100%</p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b></p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Se ons.</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 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.