

### 3 november–30 november

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra <b>19.30</b></p> <p>2x4 grodhopp</p> <p><b>Accelerationssprint</b> 3x3 baklänges – klapp - accelerera framlänges</p> <p><b>Fullfartssprint</b> 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.</p> <p>2x flygande 20m där ni trots uttröttade höftböjare prioriterar högt knälyft. Lopp 1: Hand upp i ansiktshöjd. Lopp 2: Lika högt men nu fokus på arms nedslag!</p> <p><b>Benstyrka:</b> (eller tis) Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>Vanliga uppvärmningen</p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b> Bänkpresa, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p><b>Hoppning</b>, klara att köra <b>20.30</b> - 2x30 (v+h) Hoppsa (betona fotisättning med häl först)</p> <p>- Längdhoppshoppa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilä, höga häckar = Strand)</p> <p>-Längdhopp. Ej kortare ansats än 10 steg så att upprätt hållning och bra fart har nåtts inför näst sista. 3-4 hopp. Mät! (Ev. tresteg, med 6 stegs ansats.)</p> <p>Avsluta gärna med 10x60m barfota, 75-85%. (Ni bör få in minst ett barfota pass i veckan.)</p> <p>Alternativ för långsprinters (istället för hoppning &amp; 10x60m): 6 x 200m (6 varv. Varv = 200m 75% + 100m gång i kurva + 100m jogg raka.)</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex. : Extra överkropp. och/eller 10x60m barfotalopp på 75-85%</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra <b>19.30</b></p> <p>2x10+10+10+10</p> <p><b>Hoppstyrka:</b> 4x3-mångsteg: 2-dels plint ► 1-dels plint ► grop.</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.</p> <p>30m enbensrace (v+h)</p> <p>-</p> <p><b>Sprintspezifiktstyrka:</b> 2x 20m Bakåtkick baklänges 20m Höga knälyft baklänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>1x300m (dubbel väggvändning). vecka 1 &amp; 2: 85-90% vecka 3 &amp; 4: 90 -95%</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3xhöftböjare</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex.: Tors. benstyrka här istället.</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p><b>Lågintensiv löpning</b> 75% men ändå sprintlikt. Glöm ej armarna. Betona att slå ned dem från högt läge med lats.</p> <p>10x100m. Spring rakor, långsam jogg i kurvor.</p> <p>Om vädret inte tillåter utomhuslöpning springer ni istället 12x60m inomhus.</p> <p>Alternativ för långsprinters: -S:t Hans, 3-4 lopp långsidan, gångvila. -3x300m (från block) på 400m tävlingsfart (52s 400m ger ca 39s på 300)</p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b> Bänkdrag, bänkpresa, pull-ups, stående press.</p>	<p>Går bra att köra lördagens träning här istället.</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.