

## 1 december – 28 december

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> 3x20m klappstarter med spikar</p> <p>1 stegringslopp</p> <p>3x40m fall/blockstarter. Forcerat framåtböjd överkropp vid två första markkontaktarna. Därefter gradvis förflyttning av bencykeln till framför kropp</p> <p><b>Fullfartssprint</b> 3x flygande 20m 1: 95% fart. Överdrivet högt steg. Fokusera på att slå ned hamstring och lats 2. 100%. Högre frekvens via avhugget fränskjut. 3. Som förra men med motståndare</p> <p><b>Komplett lopp</b> 1x60m Från block. Filmning! Tidtagning 15:e &amp; 22:e</p> <p><b>Benstyrka:</b> (eller tis) Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare</p>	<p>Vanliga uppvärmningen</p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b> Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p><b>Hoppning</b>, klara att köra <b>20.30</b></p> <p>- Längdhoppshoppa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilä, höga häckar = Strand)</p> <p>- Längdhopp. Ej kortare än 12 steg. Längre (14,16) om hopplängden också ökar. 3-4 hopp. Mät! (Ev. tresteg, med 6-8 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. 20m enbenshopp (v+h). Långa hopp, behåll kick mot bak. Utan tilläggs vikt. 30m enbensrace (v+h)</p> <p><b>Sprintspezifiskstyrka:</b> 2x 60m Bakåtkick 60m Höga knälyft 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>1x140m (enkel väggvändning).</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>Uppvärmning behövs EJ!</p> <p><b>12 x 60m från 50% till 100%:</b> Lopp 1-5 körs på samma sätt som under vanliga uppvärmningen</p> <p>Därefter kort stretching av stela muskler.</p> <p>Lopp 6-10 körs barfota på 80-90% med gångvila mellan.</p> <p>Lopp 11-12 kör med spikar på 95 &amp; 98%. 2 minuters vila inför båda loppen.</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, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Lördagens överkropp går bra att köra här.</p>

### 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 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.