

Träning innan backlöpningsperiod vår 2014

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
10 Vanliga uppvärmningen 19.30 Grodhopp 8x30m plintknuff. (Prioritera frekvens och kort markkontakt.) 8x 5m höga knälyft. Därefter successivt snabbare löpning till 60m men med bibehållet knälyft. Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare	11 Uppvärmning Överkroppsstyrka (Bänkpresa, bänkdra, press, pull-ups) 12x60m 65-75% Gärna barfota! 20.30 Hoppning med Martin. Teknik eller hoppstyrka. Ansatser med avhugget sista för Victoria om SM.	12	13 Vanliga uppvärmningen 19.30 4x(10+10+10+10) 4x30m (v+h) enbens race. (Om benhinneproblem – kör måndagens 8 x knälyftslöpning.) 1x600m (5 varv á 120m) Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare	14	15 På egen hand 10 x 60m från 50% till 95%. Spikar på snabba lopp om man vill. Överkroppsstyrka (Bänkpresa, bänkdra, press, pull-ups.)	16
17 Som ovan hela veckan	18	19	20	21	22	23
24 Som ovan hela veckan	25	26	27	28	1 mars	2
3 Om väder tillåter övergår vi till backlöpning. Annars som ovan!	4	5	6	7	8	9

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.