

3 mars – 6 april

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>19.15 vid S:t Hans parkering</p> <p>Backe – sprintuthållighet</p> <p>Jogg till Annehem asfaltbacke.</p> <p>2 x (10 utfallshopp + 15 armhävningar.</p> <p>6 x dubbelbacke - långsam jogg ned, sprint upp, gå ned, sprint upp, 1 min vila. (2 min vila efter 2 dubbelbackar)</p> <p>Långsam jogg tillbaka till parkering.</p> <p>Tisdagens benstyrka kan köras här!</p>	<p>Martin kommer 20.30 (då ni ska vara uppvärmda) och leder ett hoppstyrkepass till 21.00.</p> <p>Skivstång hela kropp</p> <p>Kan köras innan eller efter hoppning. T.ex.: uppvärmning, ben, överkropp, hoppning. Eller: överkropp, uppvärmning, hoppning, ben.</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare, bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p>Styrkan körs på vanligt sätt: http://www.athleticdesign.se/athletics/ifk/principer-for-styrketrainingen.html</p> <p>Lågintensiv sprint/Återhämtninglopp</p> <p>Om man av någon anledning inte kan hoppa bör man avsluta med: 12x60m (gärna barfota för fotstyrka). 70-85%. Långsam jogg tillbaka.</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>Tisdagens lopp kan t.ex. köras här.</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara och redo att köra 19.30</p> <p>Allsidig grundträning</p> <p>3x(10+10+10+10) vänd medurs, moturs, baklänges!</p> <p>Sittande kast mot matta eller partner. Högt tempo! 1- 2 varv.</p> <p>10 x bakåtkast med raka armar</p> <p>10 x inkast</p> <p>10 x (v+h) stöt</p> <p>"Tuppfäktning" 15 kast per ben</p> <p>.</p> <p>2x</p> <p>40m skipp, boll med utsträckta armar</p> <p>40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet</p> <p>40m frekvens tripping, boll bakom nacke</p> <p>30m enbens race (byt ben andra varv)</p> <p>30 + 5 sek/vecka i lugnt tempo. Minimal paus mellan övningar.</p> <p>Benlyft i ribbstol</p> <p>Smala armhäv. på knogar, tumme fram</p> <p>Crawl spark på rygg</p> <p>Breda armhäv. på knogar, knogar fram</p> <p>1x800m. 85-90%</p> <p>Skivstång ben</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>Lågintensiv sprint/sprintuthållighet</p> <p>6x150 på 75% med gångvila. De med träningsvana & eller med långsprintsambitioner kan springa mkt snabbare men med extra vila mellan lopp. Eller t.ex. varannan 75%, varannan 95%</p> <p>Överkroppsstyrka:</p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Se ons.</p> <p>Extra tränarledd teknikträning ofta möjlig från ca 20.30. Hör med tränare!</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 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.