

7 april – 11 maj (5 veckor)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>18.15 vid S:t Hans parkering</p> <p>Backe – sprintuthållighet</p> <p>Jogg till S:t Hans</p> <p>2 x (10 utfallshopp + 15 armhävningar.</p> <p>3x3 brantbacke 100%. Gångvila men 3 minuters vila efter varje 3-set.</p> <p>Därefter baklängeslopp, långsidelopp, ev. några nedförs lopp på grusstig</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, typ:</p> <p>- 2x30 Hoppssa (betona fosisättning med hääl först) - Längdhoppshoppssa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilä, höga häckar = Strand) -Mångsteg/tresteg/enbens race -Plinthopp (avancerad & endast om man är 100% rygg- & benhinnebesvärstfri!)</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 hääl, utfallsteg, höftböjare. bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</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>4x(10+10+10+10) vänd medurs, moturs, medurs, moturs</p> <p>Tuppfäktning. 15 kast för vardera 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 bra ben 30m enbens race sämre ben</p> <p>45 sek arbete per övning & minimal paus mellan: Benlyft i ribbstol Smala armhäv. på knogar, tumme fram Crawl spark på rygg Breda armhäv. på knogar, knogar fram</p> <p>1x400m. 90-95% (snabbare för varje pass) (Vissa kan alternera mellan 400 och 800 meter, vecka 4 & 5 kommer även 200m att vara ett alternativt.)</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 hääl, utfallsteg,</p>	<p>Se ons.</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Lågintensiv sprint/underhåll av maxfartsteknik</p> <p>8x120 på 75% med gångvila. Några lopp kan vara med spikar och >95%. Ta då tillräckligt med vila och undvik mjölksyra!</p> <p>Oavsett fart ska ni sträva efter ett högt studsande löpsteg och fokusera på kraftfullt hamstringsdrag från knälyftets högsta läge.</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 hoppssa 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.