

13 maj – 8 juni

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>12 Uppvärmning 19.30 2x4 grodhopp</p> <p>Accelerationssprint 3x3 baklänges – klapp - accelerera framlänges</p> <p>Fullfartssprint 5m HÖGT knälyft därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet knälyft. Lopp 1-4: Fokusera på att behålla knälyft. Lopp 5-8: Med spikar och gradvis mer bakåtkick mot rumpa vilket ger löphjul och mer fart.</p> <p>1x120m 100%. alt. 150/200</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>13 Uppvärmning Överkroppsstyrka: (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups)</p> <p>12x60m 65-75% BARFOTA/STRUMPOR Sidledes löpning tillbaka! (Längdhoppare springer efter hoppning eller löpning till 60m och/eller fredag.)</p> <p>20.30 Längdteknik: Längdhoppshoppa, Evilä eller direkt på riktig hoppning.</p> <p>Obs! Tisdag är lämplig dag för sprintuthållighet som t.ex. 3x300 på 400m tävlingsfart (52s 400m ger ca 39s på 300)</p>	<p>14</p>	<p>15 Uppvärmning 19.30 2x10+10+10+10</p> <p>Hoppstyrka:</p> <p>4x3-mångsteg: 2-dels plint ► 1-dels plint ► grop. Alternativ: 3x(v+h) mångsteg med fyra plintlock och dubbel armföring.</p> <p>3x20m mångsteg in i grop. Ta lite ansats för fart och sträva efter höga & 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>Sprintspezifiskstyrka: 2x 20m Bakåtkick baklänges 20m Skipping baklänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftböjare.</p>	<p>16</p>	<p>17 Sprint på egen hand</p> <p>Ingen uppvärmning behövs. 10x100 med gångvila: 55%,65%,75%,85%, kort stretch, spikar på 95%, 95% , 95%, 75%, 75%, 75%</p> <p>Alt. för långsprint: -3x300 (se tis, kräver uppvärmning) eller -8x200: 65%, 85% kort stretch, spikar på, 95%, 99%, 95% (5 min vila mellan dessa lopp), 90%, 90%, 90% (gångvila inför dessa)</p> <p>Om ben är slitna kan man istället välja typ 8x120 på 75%</p> <p>Överkroppsstyrka: (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.)</p> <p>Varbergskampen & Olympiasprinten</p>	<p>18</p> <p>Finns möjlighet till extra teknikträning efter 20.00</p> <p>Varbergskampen</p>
<p>19 Som ovan hela veckan</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23 Trell. anm.</p>	<p>24</p>	<p>25 Pannkaksspelen</p>
<p>26 Som ovan hela veckan</p>	<p>27 Finish anm.</p>	<p>28</p>	<p>29 Seriematch Heleneholmsspel</p>	<p>30</p>	<p>31 Trelleborgsspelen</p>	<p>1 juni</p>

2 Som ovan hela veckan	3	4	5	6 Finish Games	7 Finish Games	8 Ystadspelen
9 Nytt program	10	11	12	¹³ VU-anm.	14 Fin-Est-Sv	15 Fin-Est-Sv

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 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.