

9 juni – 6 juli

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>9 Uppvärmning 19.30 2x4 grodhopp</p> <p>Accelerationssprint 3x20m klappstarter med spikar</p> <p>1 stegringslopp</p> <p>3x40m fall/blockstarter. Forcerat framåtböjd överkropp vid två första markkontakterna. Därefter gradvis förflyttning av bencykeln till framför kropp</p> <p>Fullfartssprint 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>Komplett lopp 1x100m (eller 200m)</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>10 Uppvärmning Överkroppsstyrka: (Bänkpess, bänkdrag, press, pull-ups)</p> <p>12x60m 65-75% BARFOTA/STRUMPOR Sidledes löpning tillbaka! (Längdhoppare springer efter hoppning eller ännu hellre onsdag och/eller fredag.)</p> <p>20.30 Längdteknik: Längdhoppshoppssa, Evilä eller direkt på riktig hoppning.</p> <p>Obs! Tisdag är lämplig dag för sprintuthållighet som t.ex. 3x300 (från block) på 400m tävlingsfart (52s 400m ger ca 39s på 300)</p>	<p>11</p>	<p>12 Uppvärmning 19.30 2x10+10+10+10</p> <p>Hoppstyrka: 3 x (v+h) mångsteg med fyra plintlock och dubbel armföring. Två banor med olika avstånd mellan plintlock.</p> <p>2 x (v+h) 5 enbenshopp u.a. in i grop. Så långt som möjligt.</p> <p>2 x (v+h) 5 enbenshopp med valfri ansats. Så långt som möjligt.</p> <p>30m enbensrace (v+h)</p> <p>Sprintspezifiktstyrka: 2x 60m Bakåtkick 60m Skipping 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftböjare.</p>	<p>13 VU-anm.</p>	<p>14 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: (Bänkpess, bänkdrag, press, pull-ups.)</p> <p>Fin-Est-Sv</p>	<p>15</p> <p>Finns möjlighet till extra teknikträning efter 20.00</p> <p>Fin-Est-Sv</p>
<p>16 Som ovan hela veckan</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>

23 Som ovan hela veckan	24	25	26	27 VU- spelen	28 VU-spelen	29 VU-spelen
30 Som ovan hela veckan	1 juli	2	3	4 Öresunds -spelen	5 Öresundsspe- len Europacup mångkamp	6 Öresundsspe- len Europacup mångkamp

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.