

## 7 juli – 3 aug

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p><b>7</b> Uppvärmning <b>19.30</b> 2x4 grodhopp</p> <p>8x30m plintknuff. (Prioritera frekvens och kort markkontakt.)</p> <p>5m skip därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet HÖGT knälyft. Lopp 1-4: Fokusera på knälyft. Lopp 5-8: Med spikar och gradvis mer bakåtkick mot rumpa vilket ger löphjul och mer fart.</p> <p>2x flygande 20m där ni trots uttröttade höftböjare prioriterar högt knälyft. Lopp 1: Hand upp i ansiktshöjd. Lopp 2: Lika högt men nu fokus på arms nedslag!</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p><b>8</b> Uppvärmning <b>Överkroppsstyrka:</b> (Bänkpess, bänckdrag, 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><b>20.30</b> <b>Längdteknik:</b> 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><b>9</b></p>	<p><b>10</b> Uppvärmning <b>19.30</b> 4x(10+10+10+10)</p> <p>4x30m (v+h) enbens race. (Om benhinneproblem – kör måndagens 8 x knälyftslöpning.)</p> <p>2x flygande 20m där ni trots uttröttade höftböjare prioriterar högt knälyft. Lopp 1: Hand upp i ansiktshöjd. Lopp 2: Lika högt men nu fokus på arms nedslag!</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftböjare.</p>	<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b> <b>Sprint på egen hand</b></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><b>Överkroppsstyrka:</b> (Bänkpess, bänckdrag, press, pull-ups.)</p>	<p><b>13</b></p>
<p><b>14</b> <b>Som ovan</b> <b>hela veckan</b></p>	<p><b>15</b></p>	<p><b>16</b></p>	<p><b>17</b></p>	<p><b>18</b></p>	<p><b>19</b></p>	<p><b>20</b></p>
<p><b>21</b> <b>Som ovan</b> <b>hela veckan</b> SM tävlande kör efter förra periods program</p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b> VSM</p>	<p><b>26</b> VSM HAIS</p>	<p><b>27</b> VSM HAIS</p>

<b>28</b> <b>Som ovan</b> <b>hela veckan</b> JSM tävlande kör efter förra periods program	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1 aug</b> SM	<b>2</b> SM	<b>3</b> SM
---	-----------	-----------	-----------	--------------------	----------------	----------------

**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.