

## 4 aug – 31 aug

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p><b>4</b></p> <p>Uppvärmning <b>19.30</b> 2x4 grodhopp</p> <p><b>Accelerationssprint</b> 3x20m klappstarter med spikar</p> <p>1 stegringslopp</p> <p>3x40m fall/blockstarter. Forcerat framåtböjd överkropp vid två första markkontaktarna. Därefter gradvis förflyttning av bencykeln till framför kropp</p> <p><b>Fullfartssprint</b> 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><b>Komplett lopp</b> 1x100m (eller 200m)</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>5</b></p> <p>Uppvärmning <b>Överkroppsstyrka:</b> (Bänkpress, 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><b>20.30</b> <b>Längdteknik:</b> Längdhoppshoppa, 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>6</b></p>	<p><b>7</b></p> <p>Uppvärmning <b>19.30</b> 2x10+10+10+10</p> <p><b>Hoppstyrka:</b> 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>*Nybörjare &amp; andra som ej behärskar tekniken kör istället: 10 hopp med rumpkick på stället, ev. med vikt (v+h), och 20m långa hopp men fortfarande med rumpkick (v+h).</p> <p>30m enbensrace (v+h)</p> <p><b>Sprintspezifiktstyrka:</b> 2x 20m Bakåtkick baklänges (framåtlutad höft) 20m Skipping baklänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftböjare.</p>	<p><b>8</b></p>	<p><b>9</b></p> <p><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: -S:t Hans, 3-4 lopp långsidan, gångvila. -3x300 (se tis, kräver uppvärmning) eller -8x200: 65%, 85% kort stretch, spikar på, 95%, 99%, 95% (5 min vila mellan dessa lopp), 90%, 85%, 80% (gångvila inför dessa)</p> <p><b>Om ben är slitna kan man med fördel välja typ 8x120 på 75% med gång eller joggvila.</b></p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b> (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.)</p>	<p><b>10</b></p>
<p><b>11</b></p> <p><b>Som ovan hela veckan</b></p>	<p><b>12</b></p>	<p><b>13</b></p>	<p><b>14</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></p>	<p><b>22</b></p>	<p><b>23</b></p>	<p><b>24</b></p>

Som ovan hela veckan					Eng.-spelen	Eng.-spelen
<b>25</b> Som ovan hela veckan	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> SUS	<b>31</b> SUS
<b>1 sep</b> Träningsvila?					<b>6</b> SM mångkamp	<b>7</b> SM 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.