

21 september–1 november

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Sö
<p>18.00 vid parkeringen</p> <p>Backe – tung acceleration & sprint uthållighet</p> <p>Jogg till terrassbacke + extrasträcka! 2x(10 utfallsupphopp + 15 armhävningar)</p> <p>3x3 uppför backe 3 min. vila efter 3 lopp. Annars endast gångvila.</p> <p>Vecka 1-3: Löpning runt terrassbacke (700m) 80-90%</p> <p>Vecka 4-6: 2-3 lopp uppför toppbackes långsida.</p> <p>Långsam jogg tillbaka till parkering.</p> <p>Tisdagens benstyrka kan köras efter backpass med lite vila och energiintag emellan!</p>	<p>Valfri lättare uppvärmning, därefter klara och redo att köra 20.00.</p> <p>Hoppstyrkepass</p> <p>-2x30 Hoppsa (betona fotisättning med häl först) -Längdhoppshoppsa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilä, höga häckar = Strand) -Mångsteg/tresteg/enbens-race -Jämfota plint- eller häckhopp</p> <p>Styrka hela kropp</p> <p>Enligt ordinarie principer: http://www.athleticdesign.se/athletics/ifk/principer-for-styrketraningen.html</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare. bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p>Obs! Eftersom det kan bli väl sent att köra styrkan efter hoppningen kan ordningen istället vara: Ben, överkropp, hoppning eller överkropp, hoppning, ben.</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.:</p> <p>Lågintensiva lopp</p> <p>12x60m 70-85% (gärna barfota för fot- och vadystyrka). Långsam jogg tillbaka. Om ljumskbesvär, kör istället sidolöpning tillbaka.</p> <p>Avluta med lätt stretch av stela muskler</p> <p>Tisdagens överkropsstyrka (men ej benstyrkan) går också att köra här.</p>	<p>Vanliga uppvärmningen, därefter klara och redo att köra 19.30</p> <p>Allmän styrka/kondition</p> <p>3x(10+10+10+10) vänd medurs, moturs, fritt vall!</p> <p>Sittande medicinbollkast mot matta eller partner. Högt tempo! 10 x bakåtkast med raka armar 10 x inkast 10 x (v+h) stöt</p> <p>”Tuppfäktnig” 15 kast per 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 (byt ben andra varv)</p> <p>30 + 5 sek/vecka i lugnt tempo. Minimal paus mellan övningar. Benlyft i ribbstol (eller crawl spark) Breda armhäv. på knogar, knogar fram Crawl spark på rygg (eller ribbstol) Smala armhäv. på knogar, tumme fram</p> <p>1x800m. 85-95% (snabbare tider varje pass)</p> <p>Skivstång ben</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg</p> <p>(Utan att pressa vikt eller antal reps alltför mycket. Om angeläget att öka snabbare – kör fredag istället!)</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.:</p> <p>Lågintensiva lopp (se ons,) och/eller torsdagens benstyrka.</p>	<p>På egen hand</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Underhåll av maxsprint:</p> <p>3x120m med spikar, 95%, 6 minuters vila. Högt studsande löpning. Kör enskilt - EJ TÄVLING - för fokus på teknik och minimera skaderisk.</p> <p>Kan varieras med 10x60m. Där de första 5 ingår i uppvärmning och de sista 5 körs med spikar. De sista 2 på 95-100%</p> <p>Överkropsstyrka:</p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Se ons.</p>

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.