

2 november – 29 november

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19:30.</p> <p>2x4 grodhopp</p> <p>Accelerationssprint 3x3 baklänges – klapp - accelerera framlänges</p> <p>Fullfartssprint 5m skip därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet HÖGT knälyft. Lopp 1-4: Fokus 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 trötta höftböjare jobbar med högt knälyft. Lopp 1: Hand upp i ansiktshöjd. Lopp 2: Lika högt men fokus på att slå ned arm med lats.</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>Valfri lättare uppvärmning så att ni är redo att köra 20:00.</p> <p>Hoppning - 2x30 (v+h) Hoppsa (betona fotisättning med häl först)</p> <p>- Längdhoppshoppa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilä, höga häckar = Strand)</p> <p>- Längdhopp (ca 4 uppmätta hopp). Ej kortare ansats än 10 steg så att upprätt hållning och bra fart har nåtts inför näst sista. (Ev. tresteg, med 6 stegs ansats.)</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p>Avsluta gärna med 10x60m barfota, 75-85%. (Ni bör få in minst ett barfota pass i veckan.)</p> <p>Långsprinters kör överkropp men istället för hoppning & 10x60m körs: 6 x 200m 6 varv à 200m 75% + 100m gång i kurva + 100m jogg raka.</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.:</p> <p>Lågintensiva lopp 12x60m 70-85% (gärna barfota för fot- och vadstyrka). Långsam jogg tillbaka. Om ljumskbesvär, kör istället sidolöpning tillbaka.</p> <p>Avluta med lätt stretch av stela muskler</p> <p>Överkroppsstyrka (tisdagens eller extra-övningar) går också bra här</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19:30.</p> <p>2x10+10+10+10 (medurs & moturs)</p> <p>Hoppstyrka 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) enbeshopp på ställe. Med vikt (killar ca 20kg) så att ni INTE klarar att kicka bak i alla 10 hopp.</p> <p>20m enbeshopp (v+h). Långa hopp, behåll kick mot bak. Utan tilläggsvikt.</p> <p>30m enbensrace (v+h)</p> <p>Sprintspezifiskstyrka 2 x 20m Bakåtkick baklänges 20m Höga knälyft baklänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>1x300m (dubbel väggvändning). vecka 1 & 2: 85-90% vecka 3 & 4: 90 -95%</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x höftböjare</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex. torsdagens benstyrka</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Lågintensiv löpning 10x100m. Spring rakor, långsam jogg i kurvor.</p> <p>75% men ändå sprintlikt. Glöm ej armarna. Betona att slå ned dem från högt läge med lats.</p> <p>Om vädret inte tillåter utomhuslöpning springer ni istället 12x60m inomhus.</p> <p>Långsprinters kör istället: -S:t Hans, 3-4 lopp längs långsidan med gångvila.</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Går bra att köra lördagens träning (dock ej S:t Hans) här istället.</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 kälmask, 10 sit-ups, 10 upphopp, 10 armhävningar, 10 fällkniv. **4:** Benpendling mot vägg/räcke för att gradvis öka upp rörlighet i muskler kring höftled.