

30 november – 27 december

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19.30</p> <p>2x4 grodhopp</p> <p>Accelerationssprint 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>Fullfartssprint 3x flygande 20m 1: 95% fart. Överdrivet högt steg (men redan nu fokus på att slå ned med hamstring och lats). 2. 100%. Högre frekvens via avhugget fränskjut. 3. Som förra men med motståndare</p> <p>Komplett lopp 1x60m Från block. Filmning! Tidtagning vecka 2-4.</p> <p>Benstyrka (eller tis) Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftbøjare</p>	<p>Valfri lättare uppvärmning så att ni är redo att köra 20.00.</p> <p>Hoppning - Längdhoppshoppa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilä, höga häckar = Strand)</p> <p>-Längdhopp (ca 6 uppmätta hopp). Ej kortare än 12 steg. Öka med 2 steg när PB (eller nära) uppnåts. (Ev. tresteg, med 6-8 stegs ansats.)</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkpess, 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: 8 x 200m 8 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</p> <p>Hoppstyrka 4x3-mångsteg: 2-dels plint ▶ 1-dels plint ▶ grop.</p> <p>3x20m mångsteg in i grop. Ta lite ansats för fart och sträva efter höga & rytmiska hopp</p> <p>10x (v+h) enbenshopp på ställe. Med vikt så att ni INTE klarar att kicka bak i alla 10 hopp. 20m enbenshopp (v+h). Långa hopp, behåll kick mot bak. Utan tilläggs vikt. 30m enbensrace (v+h)</p> <p>Sprintspezifiskstyrka 2x 60m Bakåtkick 60m Höga knälyft 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>1x140m (enkel väggvändning).</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3xhöftbøjare</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex.: Tors. benstyrka här istället.</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Uppvärmning behövs EJ!</p> <p>Sprint 12 x 60m från 50% till 98%</p> <p>Lopp 1-5 körs på samma sätt som under vanliga uppvärmningen. Därefter kort stretching av stela muskler. Lopp 6-10 körs barfota på 80-90% med gångvila mellan. Lopp 11-12 kör med spikar på 95 & 98%. 2 minuters vila inför båda lopp.</p> <p>Långsprinters kör istället: Varannan vecka: -3x300m (dubbel väggvändning) 10 min vila mellan lopp. Andra veckor: -5x140 (enkel vändning). 5 min vila. Om vädret är bra (8°+) kan de köras ute (300/150).</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkdrag, bänkpess, pull-ups, stående press.</p>	<p>Lördagens överkropp går bra att köra här.</p>

Vanliga uppvärmningen

1: 5x60m (öka fart för varje lopp så att sista är på ca 70-80%). På tillbakavägen kör ni lätt hoppa 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.