

## Träning innan backlöpningsperiod vår 2015

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p><b>9</b> Vanliga uppvärmningen</p> <p><b>19.30</b> Grodhopp</p> <p>8x30m plintknuff. (Prioritera frekvens och kort markkontakt.)</p> <p>8x 5m höga knälyft. Därefter successivt snabbare löpning till 60m men med bibehållet knälyft. (Om benhinneproblem – 8x20m baklänges höga knä, ev. på matta)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, (ev. höftböjare)</p>	<p><b>10</b> Uppvärmning</p> <p>Överkroppsstyrka (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups)</p> <p>12x60m 65-75% Gärna barfota!</p> <p><b>20.30</b> Längd- eller trestegsteknik.</p>	<p><b>11</b></p>	<p><b>12</b> Vanliga uppvärmningen</p> <p><b>19.30</b> 4x(10+10+10+10) (alt: 4x60m medicinbolls utkast)</p> <p>4x30m (v+h) enbens race. (Om benhinneproblem – 8x20m baklänges höga knä, ev. på matta)</p> <p>1x600m (5 varv á 120m) Philip (och någon som sparrar) istället: 1-2x väggvändning</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, (ev. höftböjare)</p>	<p><b>13</b></p>	<p><b>14</b> <b>På egen hand</b></p> <p>10 x 60m från 50% till 95%. Spikar på snabba lopp om man vill.</p> <p>Magnus (+ ev. andra): välj själv om du vill fortsätta med långa S:t Hans backen istället</p> <p>Överkroppsstyrka (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.)</p>	<p><b>15</b></p>
<p><b>16</b> <b>Som ovan hela veckan</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> <b>Som ovan hela veckan</b></p>	<p><b>24</b></p>	<p><b>25</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>	<p><b>28</b></p>	<p><b>1 mars</b> JSM Philip 60m</p>
<p><b>2</b> Om väder tillåter övergår vi till Annhem backlöpning. Annars som ovan!</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>	<p><b>5</b></p>	<p><b>6</b></p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></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.