

## 2 mars & 4-5 veckor framåt

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p><b>19.15</b> vid S:t Hans parkering</p> <p><b>Backe – sprintuthållighet</b></p> <p>Jogg till Annehem asfaltbacke.</p> <p>2 x (10 utfallshopp + 15 armhävningar.</p> <p>6 x dubbelbacke - långsam jogg ned, sprint upp, gå ned, sprint upp, 1 min vila. (2 min vila efter 2 dubbelbackar)</p> <p>Långsam jogg tillbaka till parkering.</p> <p>Tisdagens benstyrka kan köras här! (Går utmärkt då Annehemsbackarna inte ger lika mkt mjölksyra som S:t Hans.)</p>	<p>Martin kommer <b>20.30</b> (då ni ska vara uppvärmda) och leder ett <b>hoppstyrkepass</b> till 21.00.</p> <p>- 2x30 Hoppsa (betona fotisättning med häl först)</p> <p>- Längdhoppshoppa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilä, höga häckar = Strand)</p> <p>-Mångsteg/tresteg/enbens race</p> <p>-Plinthopp (avancerad &amp; endast om man är 100% rygg- &amp; benhinnebesvärstfri!)</p> <p><b>Skivstång hela kropp</b></p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare. bänkdtag, bänkpess, pull-ups, press</p> <p>(Ordning antingen ben, överkropp, hoppning eller överkropp, hoppning, ben.)</p> <p><b>Lågintensiv sprint/Återhämtninglopp</b></p> <p>Om man av någon anledning inte kan hoppa bör man avsluta med: 12x60m (gärna barfota för fotstyrka). 70-85%. Långsam jogg tillbaka.</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>Tisdagens lopp kan t.ex. köras här.</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara och redo att köra <b>19.30</b></p> <p><b>Allmän styrka/kondition</b></p> <p>3x(10+10+10+10) vänd medurs, moturs, fritt val!</p> <p>Sittande kast mot matta eller partner. Högt tempo!</p> <p>10 x bakåtkast med raka armar</p> <p>10 x inkast</p> <p>10 x (v+h) stöt</p> <p>"Tuppfäkting" 15 kast per ben</p> <p>.</p> <p>2x</p> <p>40m skipp, boll med utsträckta armar</p> <p>40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet</p> <p>40m frekvens tripping, boll bakom nacke</p> <p>30m enbens race (byt ben andra varv)</p> <p>30 + 5 sek/vecka i lugnt tempo. Minimal paus mellan övningar.</p> <p>Benlyft i ribbstol (eller crawl spark)</p> <p>Breda armhäv. på knogar, knogar fram</p> <p>Crawl spark på rygg (eller ribbstol)</p> <p>Smala armhäv. på knogar, tumme fram</p> <p>1x800m. 85-95% (snabbare tider varje pass)</p> <p><b>Skivstång ben</b></p> <p>Utan att pressa vikt eller antal reps alltför mycket. Om angeläget att öka snabbare – kör fredag istället!</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg,</p>	<p>Se ons.</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p><b>Lågintensiv sprint/sprintuthållighet</b></p> <p>6x150 på 75% med gångvila. De med träningsvana &amp; eller med långsprintsambitioner kan springa mkt snabbare men med extra vila mellan lopp. Eller t.ex. varannan 75%, varannan 95%. Om man väljer att köra alla lugnt (75%) kan man dra på lite extra (95%) i kortare partier av loppet.</p> <p>(Vid hemskt väder, kör förra periodens 10x60m)</p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b></p> <p>Bänkdtag, bänkpess, 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 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.