

6 april & 4–5 veckor framåt

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>19.00 vid S:t Hans parkering</p> <p>Backe – sprintuthållighet</p> <p>Jogg till nya branta backen (+ extra runda).</p> <p>2 x (10 utfallshopp + 15 armhävningar.</p> <p>3 set x 3 lopp. Första i varje set tävling. Gångvila men efter varje set tas 3 min extra vila.</p> <p>3 lopp uppför/nedför flack 300m grusstig. Uppför: Upprätt med överdrivet knälyft med fokus på hamstringsdrag. Nedför: Luta EJ bakåt för att bromsa. Hög frekvens via minimalt frånskjut men maximalt hamstringsdrag.</p> <p>Långsam jogg tillbaka till parkering.</p> <p>Tisdagens benstyrka kan köras efteråt i hallen.</p>	<p>Martin kommer 20.30 (då ni ska vara uppvärmda) och leder ett hoppstyrkepass till 21.00.</p> <p>- 2x30 Hoppssa (betona fotisättning med häl först)</p> <p>- Längdhoppshoppssa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilä, höga häckar = Strand)</p> <p>-Mångsteg/tresteg/enbens race</p> <p>-Plinthopp (avancerad & endast om man är 100% rygg- & benhinnebesvärstfri!)</p> <p>Skivstång hela kropp</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare. bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p>(Ordning antingen ben, överkropp, hoppning eller överkropp, hoppning, ben.)</p> <p>Lågintensiv sprint/Återhämtninglopp</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 19.30</p> <p>Allmän styrka/kondition</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>"Tuppfäktnig" 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>50 sek 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>1x400m. 90-95% (snabbare tider varje pass)</p> <p>Skivstång ben</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>Lågintensiv sprint/sprintuthållighet</p> <p>8x120 på 75% med gångvila. Några lopp kan vara med spikar och >95%. Ta då tillräckligt med vila efteråt för att undvika mjölksyra!</p> <p>Oavsett fart ska ni sträva efter ett högt studsande löpsteg och fokusera på kraftfullt hamstringsdrag från knälyftets högsta läge.</p> <p>Överkroppsstyrka:</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 hoppssa 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.