

11 maj – 7 juni

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>11 Uppvärmning 19.30 2x4 grodhopp</p> <p>Accelerationssprint 3x3 baklänges – klapp - accelerera framlänges</p> <p>Fullfartssprint 5m HÖGT knälyft därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet knälyft. Lopp 1-4: Fokusera på att behålla knälyft. Lopp 5-8: Med spikar och gradvis mer bakåtkick mot rumpa vilket ger löphjul och mer fart.</p> <p>1x120m 100%. (om ingen tisdagsträning kan 2 lopp köras)</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftbøjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>12 Uppvärmning Överkroppsstyrka: (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups)</p> <p>20.30 Längdteknik: Ej kortare ansats än 12 steg (killar), 10 steg (tjejer). Mät! När PB (eller nära) uppnåts, öka med 2 steg. (Ev. tresteg, med 6-8 stegs ansats.)</p> <p>12x60m 65-75% BARFOTA/STRUMPOR Sidledes löpning tillbaka!</p> <p>Långsprinters, istället för längdteknik: 3x300 (från block) på 400m tävlingsfart (52s 400m ger ca 39s på 300)</p>	<p>13</p>	<p>14 Uppvärmning 19.30 2x10+10+10+10</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) enbenshopp på ställe. Med vikt (killar ca 20kg) så att ni INTE klarar att kicka bak i alla 10 hopp.</p> <p>20m enbenshopp (v+h). Långa hopp, behåll kick mot bak. Utan tilläggsvikt.</p> <p>30m enbensrace (v+h)</p> <p>Sprintspezifiskstyrka: 2x 20m Bakåtkick baklänges 20m Skipping baklänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftbøjare.</p>	<p>15</p>	<p>16 Sprint på egen hand</p> <p>Ingen uppvärmning behövs. 10x100 med gångvila: 55%,65%,75%,85%, kort stretch, spikar på 95%, 95% , 95%, 75%, 75%, 75%</p> <p>Björn (+ någon till?): Lopp 5-8 istället 150m med spikar på 95% och 5 min vila (inkluderar gångvila). Därefter två varvs barfota jogg gräs.</p> <p>Överkroppsstyrka: (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.)</p> <p>Långsprinters, istället för 10x100: S:t Hans, 3-4 lopp långsidan, gångvila.</p>	<p>17</p>
<p>18 Som ovan</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24 Pannkaksspelen 100, 400, höjd</p>

hela veckan						
25 Som ovan hela veckan	26	27	28	29	30 Lag-SM kval Motala (K) Seriematch div 1 Lerum (M)	31
1 juni Som ovan hela veckan	2	3	4	5	6 Trelleborgsspielen 200, höjd, längd	7 Bedaspelen Klippan
8 Nytt program	9	10	11	12	13 Finish Games	14 Finish Games

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.