

8 juni – 31 augusti

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>8 juni Uppvärmning</p> <p>19.30 2x4 grodhopp</p> <p>Accelerationssprint 3x20m klappstarter med spikar</p> <p>1 stegringslopp</p> <p>3x40m fall/blockstarter. Forcerat framåtböjd överkropp vid två första markkontakterna. Därefter gradvis förflyttning av bencykeln till framför kropp</p> <p>Fullfartssprint 3x flygande 20m 1: 95% fart. Överdrivet högt steg. Fokusera på att slå ned hamstring och lats 2. 100%. Högre frekvens via avhugget frånskjut. 3. Som förra men med motståndare</p> <p>Spec. sprint uthållighet 1x110m (eller 200m)</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj hä, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlsark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>9 Uppvärmning Överkroppsstyrka: (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups)</p> <p>20.30 Längdteknik: Ej kortare ansats än 14 steg (killar), 12 steg (tjejer). Mät! När PB (eller nära) uppnåts, öka med 2 steg. (Ev. tresteg, med 8-10 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>10</p> <p>De som tävlar till helgen kan ibland köra torsdagspass (eller endast benstyrkan) här för att få 2 benstyrkepass i veckan. Om tävling på lördag kan även benstyrka tas igen lördag kväll.</p>	<p>11 Uppvärmning</p> <p>19.30 2x10+10+10+10</p> <p>Hoppstyrka: 3 x (v+h) mångsteg med fyra plintlock och dubbel armföring. Två banor med olika avstånd mellan plintlock.</p> <p>2 x (v+h) 5 enbenshopp u.a. in i grop. Så långt som möjligt.*</p> <p>2 x (v+h) 5 enbenshopp med valfri ansats. Så långt som möjligt.*</p> <p>*Nybörjare & andra som ej behärskar tekniken kör istället föregående periods program (10 enbens på ställe & 20m långa med bibehållen rumpkick).</p> <p>30m enbensrace (v+h)</p> <p>Sprintspezifiskstyrka: 2x 60m Bakåtkick 60m Skipping 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj hä, utfallsteg, 3 x höftböjare.</p> <p>De som tävlar till helgen kör endast lätt, t.ex. Häckgång (låga), 75% lopp, ev. några starter. Om tävling på söndag eller mindre viktig tävling kan reducerat ordinarie pass köras</p>	<p>12</p>	<p>13 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 120m med spikar på 95% och 4 min vila (inkluderar gångvila). Därefter två varvs barfota jogg gräs.</p> <p>Långsprinters istället: 8x200: 65%, 85% kort stretch, spikar på, 95%, 95%, 95% (5 min vila mellan dessa lopp), 90%, 90%, 90% (gångvila inför dessa)</p> <p>Överkroppsstyrka: (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.)</p> <p>Finish Games M/K 100, längd</p>	<p>14 Finish Games M/K 200, 400, höjd</p>
<p>15 Uppvärmning</p> <p>19.30</p>	<p>16 Se tis 9 juni</p>	<p>17</p>	<p>18 Uppvärmning</p> <p>19.30</p>	<p>19</p>	<p>20 Se lör 13 juni (gäller alla sommarens)</p>	<p>21</p>

<p>2x4 grodhopp</p> <p>Accelerationssprint 8x30m plintknuff. (Prioritera frekvens och kort markkontakt.)</p> <p>Fullfartssprint 5m skip därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet HÖGT knälyft. Lopp 1-4: Fokusera på knälyft. Lopp 5-8: Med spikar och gradvis mer bakåtkick mot rumpa vilket ger löphjul och mer fart. (Om benhinneproblem: 8x20m baklänges höga knä, ev. på matta)</p> <p>2x flygande 20m där ni trots uttröttade höftböjare prioriterar högt knälyft. Lopp 1: Hand upp i ansiktshöjd. Lopp 2: Lika högt men nu fokus på arms nedslag!</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftböjare</p>			<p>Accelerationssprint 4x(10+10+10+10)</p> <p>Fullfartssprint 4x30m (v+h) enbens race. (Om benhinneproblem – kör måndagens 8 x knälyftslöpning.)</p> <p>2x flygande 20m där ni trots uttröttade höftböjare prioriterar högt knälyft. Lopp 1: Hand upp i ansiktshöjd. Lopp 2: Lika högt men nu fokus på arms nedslag!</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftböjare.</p>		<p>lördagar om man inte tävlar lö/sö)</p>	
<p>22 Se mån 8 juni</p>	<p>23 Se tis 9 juni</p>	<p>24</p>	<p>25 Se tors 11 juni</p>	<p>26</p>	<p>27 Laxaspelen M/K 100, M 400, M längd</p>	<p>28 Laxaspelen M höjd, M/K 200, K längd</p>
<p>29 Se mån 8 juni</p>	<p>30 Se tis 9 juni Martin kommer ej, hör med Anders.</p>	<p>1 juli</p>	<p>2 Se tors 11 juni</p>	<p>3</p>	<p>4 VU M/K 100, 400, längd. M Höjd</p>	<p>5 VU M/K 200</p>
<p>6 Se mån 8 juni</p>	<p>7 Se tis 9 juni Martin?</p>	<p>8 Sommar spelen</p>	<p>9 Se tors 11 juni</p>	<p>10</p>	<p>11 Öresundsspelen M/K 200, M Höjd</p>	<p>12 Ö-spelen M/K 100, 400, längd</p>
<p>13 Se mån 15 juni</p>	<p>14 Se tis 9 juni Martin kommer ej, hör med Anders</p>	<p>15</p>	<p>16 Se tors 18 juni</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19 Ystadsspelen 100, 400, höjd, längd</p>

20 Se mån 8 juni	21 Se tis 9 juni Martin kommer ej, hör med Anders	22	23 Se tors 11 juni	24 VSM	25 HAIS M/K 200, M Höjd VSM	26 HAIS M/K 100, 400, längd VSM
27 Se mån 15 juni	28 Se tis 9 juni Martin kommer ej, hör med Anders	29	30 Se tors 18 juni	31	1 aug	2
3 Se mån 15 juni Om SM istället typ 8 juni	4 Se tis 9 juni	5	6 Se tors 18 juni	7 SM M/K 100 M längd kval	8 SM M längd final	9 SM
10 Se mån 8 juni	11 Se tis 9 juni	12	13 Se tors 11 juni	14	15 Seriematch herrar Engelholmsspelen/DM M/K 100, 400, höjd	16 Engelholmsspelen/DM M/K 200, längd
17 Se mån 8 juni	18 Se tis 9 juni	19	20 Se tors 11 juni	21 JSM M/K 100	22 JSM M/K 200 försök	23 JSM M/K 200 final
24 Se mån 8 juni	25 Se tis 9 juni	26	27 Se tors 11 juni	28	29 SUS	30 SUS
31 träningvila						

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.