

## 5 december 2016 –

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra <b>19.30</b></p> <p>2x4 grodhopp</p> <p><b>Accelerationssprint</b> 3x20m klappstarter med spikar</p> <p>1 stegringslopp</p> <p>3x40m fall/blockstarter. Forcerat framåtböjd överkropp vid två första markkontaktarna. Därefter gradvis förflyttning av bencykeln till framför kropp</p> <p><b>Fullfartssprint</b> 3x flygande 20m 1: 95% fart. Överdrivet högt steg (men redan nu fokus på att slå ned med hamstring och lats). 2. 100%. Högre frekvens via avhugget frånskjut. 3. Som förra men med motståndare</p> <p><b>Komplett lopp</b> 1x60m Från block. Filmning med tid för dem som vill.</p> <p><b>Benstyrka</b> (eller tis) Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftbøjare</p>	<p>Valfri lättare uppvärmning så att ni är redo att köra <b>20.00</b>.</p> <p><b>Hoppning</b> - Längdhoppshoppa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilä, höga häckar = Strand) - Längdhopp (ca 6 uppmätta hopp). Ej kortare än 12 steg. Öka med 2 steg när PB (eller nära) uppnåts. (Ev. tresteg, med 6-8 stegs ansats.)</p> <p>Sebastian: Även full ansats och räkna steg (varannan isättning med hoppfot).</p> <p><b>Överkroppsstyrka</b> Bänkpess, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p>Avsluta gärna med 10x60m barfota, 75-85%. (Ni bör få in minst ett barfota pass i veckan.)</p> <p><b>Långsprinters</b> kör överkropp men istället för hoppning &amp; 10x60m: 10 x 200m 10 varv à 200m 75% + 100m gång i kurva + 100m jogg raka.</p> <p>Magnus: Häckgång?</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.:</p> <p><b>Lågintensiva lopp</b> 12x60m 70-85% (gärna barfota för fot- och vadstyrka). Långsam jogg tillbaka. Om ljumskbesvär, kör istället sidolöpning tillbaka.</p> <p>Avluta med lätt stretch av stela muskler</p> <p>Överkroppsstyrka (tisdagens eller extra-övningar) går också bra här</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra <b>19.30</b></p> <p>2x10+10+10+10 (medurs &amp; moturs)</p> <p><b>Hoppstyrka</b> 2 x 60m mångsteg V+H 60m enbenshopp 2 x 60m v-v-h-h. V+H 30m enbensrace</p> <p><b>Sprintspezifiskstyrka</b> 2x 60m Bakåtkick 60m Höga knälyft 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>1x140m (enkel väggvändning).</p> <p><b>Benstyrka</b> Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3xhöftbøjare</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex.: Tors. benstyrka här istället.</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Uppvärmning behövs EJ!</p> <p><b>Sprint</b> 12 x 60m från 50% till 98%</p> <p>Lopp 1-5 körs på samma sätt som under vanliga uppvärmningen. Därefter kort stretching av stela muskler.</p> <p>Lopp 6-10 körs barfota på 80-90% med gångvila mellan.</p> <p>Lopp 11-12 kör med spikar på 95 &amp; 98%. 3 minuters vila inför båda lopp.</p> <p><b>Långsprinters</b> kör istället: Varannan vecka: -3x300m (dubbel väggvändning) 10 min vila mellan lopp. Övriga veckor: -5x140 (enkel vändning). 5 min vila. Om vädret är bra (8°+) kan de köras ute (300/150).</p> <p>Magnus: Om baksideproblem, kör istället S:t Hans långsida.</p> <p><b>Överkroppsstyrka</b> Bänkdrag, bänkpess, pull-ups, stående press.</p>	<p>Lördagens överkropp går bra att köra här.</p>

### Vanliga uppvärmningen

**1:** 5x60m (öka fart för varje lopp så att sista är på ca 70-80%). På tillbakavägen kör ni lätt hoppa 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.