

29 feb – 3 april

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>19.00 vid S:t Hans parkering</p> <p>Backe – sprintuthållighet</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>Valfri lättare uppvärmning, därefter klara och redo att köra 20.00.</p> <p>Hoppstyrkepass</p> <p>-2x30 Hoppsa (betona fotisättning med häl först) -Längdhoppshoppa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilä, höga häckar = Strand) -Mångsteg/tresteg/enbens-race -Jämfota plint- eller häckhopp</p> <p>Styrka hela kropp (överkroppsovningarna körs gärna innan hoppningen)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare. bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p>Vik & reps enligt ordinarie principer: http://www.athleticdesign.se/athletics/ifk/principer-for-styrketraningen.html</p> <p>Långsprint (istället för hoppning) 8 x 200m 8 varv à 200m 75% + 100m gång i kurva + 100m jogg raka.</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>Lågintensiva lopp</p> <p>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>Tisdagens överkropsstyrka (men ej benstyrkan) går också att köra här.</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara och redo att köra 19.30</p> <p>Allmän styrka/kondition</p> <p>3x(10+10+10+10) medurs, moturs, fritt val.</p> <p>Sittande kast mot matta eller partner. Högt tempo! 10 x bakåtkast med raka armar 10 x inkast 10 x (v+h) stöt</p> <p>"Tuppfäkting" 15 kast per ben</p> <p>2x 40m skipp, boll med utsträckta armar 40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet 40m frekvens tripping, boll bakom nacke 30m enbens race (byt ben andra varv)</p> <p>30 + 5 sek/vecka (max 50) i lugnt tempo. Minimal paus mellan övningar. Benlyft i ribbstol (eller crawl spark) Breda armhäv. på knogar, knogar fram Crawl spark på rygg (eller ribbstol) Smala armhäv. på knogar, tumme fram</p> <p>1x800m. 85-95% (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>6x150 på 75% med gångvila. De med träningsvana & 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>Överkropsstyrka</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 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.