

## 4 april & 4-5 veckor framåt 2016

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p><b>19.00</b> vid S:t Hans parkering</p> <p><b>Backe – sprintuthållighet</b></p> <p>Jogg till stora backen</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 upp-/ned-/uppför 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>Valfri lättare uppvärmning, därefter klara och redo att köra <b>20.00.</b></p> <p><b>Hoppstyrkepass</b></p> <p>-2x30 Hoppsa (betona fotisättning med häl först)</p> <p>-Längdhoppshoppa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilä, höga häckar = Strand)</p> <p>-Mångsteg/tresteg/enbens-race</p> <p>-Jämfota plint- eller häckhopp</p> <p><b>Styrka hela kropp</b> (överkroppsövningarna körs gärna innan hoppningen)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare, bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p>Vik &amp; reps enligt ordinarie principer: <a href="http://www.athleticdesign.se/athletic/ifk/principer-for-styrketrainingen.html">http://www.athleticdesign.se/athletic/ifk/principer-for-styrketrainingen.html</a></p> <p><b>Långsprint (istället för hoppning)</b> 8 x 200m. 8 varv à 200m 75% + 100m gång i kurva + 100m jogg raka.</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p><b>Lågintensiva lopp</b></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 överkroppsstyrka (men ej benstyrkan) går också att köra här.</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara och redo att köra <b>19.30</b></p> <p><b>Allmän styrka/kondition</b></p> <p>3x(10+10+10+10) vänd 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>"Tuppfäktnig" 15 kast per ben</p> <p>2x 40m skipp, boll med utsträckta armar 40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet 40m frekvenstripping, boll bakom nacke 30m enbens race (byt ben andra varv)</p> <p>50 sek i lugnt tempo. Minimal paus mellan övningar. Benlyft i ribbstol (eller crawl spark) Breda armhäv. på knogar, knogar fram Crawlspark på rygg (eller ribbstol) Smala armhäv. på knogar, tumme fram</p> <p>1x400m. 90-95% (snabbare tider varje pass) Magnus fortsätter 400m till!</p> <p><b>Skivstång ben</b></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><b>Lågintensiv sprint/sprintuthållighet</b></p> <p>8x120 på 75% med gångvila. Några lopp kan vara med spikar och &gt;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><b>Överkroppsstyrka:</b></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.