

9 maj – 5 juni

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>9</p> <p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19:30.</p> <p>2x4 grodhopp</p> <p>Accelerationssprint 3x3 baklänges – klapp - accelerera framlänges</p> <p>Fullfartssprint 5m skip därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet HÖGT knälyft. Lopp 1-4: Fokus på 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 Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>10</p> <p>Valfri lättare uppvärmning så att ni är redo att köra 20:00.</p> <p>Hoppning - Längdhoppshoppsa Fokus på att "vara på väg upp när sista isättning görs"! Ev. även med häckar (Evilä). . -Längdhopp Ej kortare ansats än 10 steg så att upprätt hållning och bra fart har nåtts inför näst sista. (Ev. tresteg, med 6 stegs ansats.)</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkpresa, 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>Långsprint 4 x 200m 75% (mellan lopp: gång raka & jogg kurva). Vila 5 min och avsluta med 800m på 90-95%. Ej spikskor!</p>	<p>11</p> <p>Möjligt extra pass med t.ex. tisdagens Överkroppsstyrka och barfotalopp</p>	<p>12</p> <p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19:30.</p> <p>2x10+10+10+10 (medurs & moturs)</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>. Sprintspezifiktstyrka 2 x 20m Bakåtkick baklänges 20m Höga knälyft baklänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftböjare.</p>	<p>13</p> <p>Möjligt extra pass. T.ex. torsdagens benstyrka</p>	<p>14</p> <p>Lundaloppet Seriematch Damer</p> <p>Ingen extra uppvärmning behövs.</p> <p>Kortsprint alt. 1 10x100 med gångvila: 55%,65%,75%,85%, kort stretch, spikar på 95%, 95% , 95%, 75%, 75%, 75%</p> <p>Kortsprint alt. 2 (Björn + någon till?) Lopp 5-8 istället 150m med spikar på 95% och 5 min vila (inkluderar gångvila). Undvik svank och håll högt knälyft när trötthet sätter in! Därefter två varvs barfota jogg gräs.</p> <p>Långsprint S:t Hans, 3-4 lopp långsidan, gångvila.</p> <p>Överkroppsstyrka: (Bänkpresa, bänkdrag, press, pull-ups.)</p>	<p>15</p> <p>Möjligt extra pass med t.ex. lördagens överkroppsstyrka och barfotalopp.</p>
<p>16</p> <p>Som ovan hela veckan</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p> <p>Pannkaksspelen 100, 400, höjd, längd</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>

Som ovan hela veckan					H AIS 200, höjd Stafett-SM (nästa år så...)	H AIS 100, 400, längd Stafett-SM
30 Som ovan hela veckan	31	1	2	3	4 Trelleborgsspelen Lundahoppet	5 Seriematch Herrar Jönköping
6 Skararacet	7	8	9	10	11 -	12 -

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 kälmask, 10 sit-ups, 10 upphopp, 10 armhävningar, 10 fällkniv. **4:** Benpendling mot vägg/räcke för att gradvis öka upp rörlighet i muskler kring höftled.