

6 juni – 28 aug

| Måndag | Tisdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lördag | Söndag |
|--|---|---|--|------------------|---|--|
| <p>6 juni Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19:30.</p> <p>2x4 grodhopp</p> <p>Accelerationssprint 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>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 häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p> | <p>7 Valfri lättare uppvärmning så att ni är redo att köra 20:00.</p> <p>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>Överkroppsstyrka Bänkpress, 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>Långsprinters, istället för längdteknik: 3x300 (från block) på 400m tävlingsfart 50s 400m ~ 36s 300m)</p> | <p>8</p> | <p>9 Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19:30.</p> <p>2x10+10+10+10 (medurs & moturs)</p> <p>Hoppstyrka 2 x 60m mångsteg V+H 60m enbenshopp 2 x 60m v-v-h-h. V+H x 30m enbensrace Om benhinneproblem, kör 60m serierna på gräs</p> <p>Sprintspezifisk styrka 2x 60m Bakåtkick 60m Skipping 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftböjare. (DL Oslo)</p> | <p>10</p> | <p>11 Ingen extra uppvärmning behövs.</p> <p>Alternera mellan 1&2 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 Lopp 5-8 istället 150m med spikar på 95% och 5 min vila (inkluderar gångvila). Huvud fram under HELA loppet för att undvika svank & lågt knälyft.</p> <p>Långsprinters istället: 8x200: 60%, 80% 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>12</p> |
| <p>13 Som 6 juni</p> | <p>14 Som 7 juni</p> | <p>15 OBS! Som tors 9 juni!</p> | <p>16 De som tävlar kör lätt pass på egen hand. Häckgång (låga), 75% lopp, ev. några starter.</p> | <p>17</p> | <p>18 Finish Games M/K 100, 200, längd De som inte tävlar kör enligt 11 juni</p> | <p>19 Finish Games M/K 400, höjd</p> |

| | | | | | | |
|---|---|---|--|---------------|--|---|
| | | | (DL Sthlm) | | | |
| 20 Som 6 juni - men mer individuellt anpassat baserat på hur helgens tävling funkade. | 21 Som 7 juni | 22 | 23 Uppvärmning 19.30 Accelerationssprint 4x(10+10+10+10) Fullfartssprint 4x30m (v+h) enbens race. (Om benhinneproblem – kör måndagens 8 x knälyftslöpning.) 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! Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftböjare | 24 | 25 Som 11 juni | 26 |
| 27 Som 6 juni | 28 Som 7 juni men Långsprint 8 x 200m 75% (mellan lopp: gång raka & jogg kurva). Ej spikskor! (FGP Sollentuna) | 29 Som tors 16 juni (lätt) för dem som tävlar. | 30 Vila för dem som tävlar. Övriga som tors 9 juni. | 1 juli | 2 VU M/K 100, 400, längd. De som inte tävlar kör enligt 11 juni | 3 VU M/K 200 |
| 4 Som 6 juni - men individuellt anpassat baserat på VU-tävlande.. | 5 Som 28 juni | 6 Sommar Spelen 100, 400, längd (EM start) | 7 Som tors 16 juni (lätt) för dem som tävlar.på lördag. Övriga som tors 9 juni men något lättare för dem som tävlar på sön. | 8 | 9 Öresundsspelen M/K 200 De som inte tävlar kör enligt 11 juni | 10 Ö-spelen M/K 100, 400, längd (EM slut) |

| | | | | | | |
|--|---|------------------|--|--|--|--|
| <p>11 juli Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19:30.</p> <p>Accelerationssprint 8x30m plintknuff. (Prioritera frekvens och kort markkontakt.)</p> <p>Fullfartssprint 8x 5m höga knän, därefter successivt snabbare löpning till 60m men bibehållt HÖGT knälyft. Tvinga fram huuud och axlar allteftersom fart ökar.</p> <p>Alla 8 lopp kan köras utan spikar med fokus på knälyft snarare än fart.</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>12 Valfri lättare uppvärmning så att ni är redo att köra 20:00.</p> <p>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>Överkroppsstyrka Bänkpresa, bänkdtag, press, pull-ups.</p> <p>Avsluta gärna med 10x60m barfota, 75-85%. (Ni bör få in minst ett barfota pass i veckan.)</p> <p>Långsprinters (istället för längd): 4 x 200m 75% (mellan lopp: gång raka & jogg kurva). Vila 5 min och avsluta med 800m på 90-95%. Ej spikskor!</p> | <p>13</p> | <p>14 Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19:30.</p> <p>Accelerationssprint 4x(10+10+10+10)</p> <p>"Fullfartssprintaktigt" 4x30m (v+h) enbens race. (Om benhinneproblem – kör måndagens 8 x knälyftslöpning.)</p> <p>1x140m inomhus (enkel väggvändning).</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftböjare</p> | <p>15 (DL Monaco, FGP Gbg)</p> | <p>16 Ingen extra uppvärmning behövs.</p> <p>Kortsprint 10x100 med gångvila: 55%,65%,75%,85%, kort stretch, spikar på 95%, 95% , 95%, 75%, 75%, 75%</p> <p>Långsprinters istället: 8x200: 60%, 80% kort stretch, spikar på, 95%, 95%, 95% (5 min vila mellan dessa lopp), 90%, 90%, 90% (gångvila inför dessa)</p> <p>Om benhinneproblem ersätt med 2-3 lopp uppför S:t Hans långsida</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkpresa, bänkdtag, press, pull-ups</p> | <p>17</p> |
| <p>18 Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19:30.</p> <p>2x4 grodhopp</p> <p>Accelerationssprint 3x20m klappstarter med spikar</p> <p>1 stegringslopp</p> <p>Därefter individuellt anpassad sprint (bl.a. baserad på insats förra tävling) (T.ex. Philip starter på avsmalnad bana, Sebastian acceleration kring steg 9-13)</p> <p>Spec. sprint uthållighet 1x110m (eller 200, Sima 400?)</p> | <p>19 Som 12 juli (längdteknik m.m.) (Junior VM start - TV12)</p> | <p>20</p> | <p>21 Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19:30.</p> <p>2x10+10+10+10 (medurs & moturs)</p> <p>Hoppstyrka 2 x 60m mångsteg V+H 60m enbenshopp 2 x 60m v-v-h-h. V+H x 30m enbensrace Om benhinneproblem, kör 60m serierna på gräs</p> <p>Sprintspezifiskstyrka 2x 60m Bakåtkick</p> | <p>22 VSM (DL London)</p> | <p>23 VSM De som ej tävlar under helgen kör enligt 16 juli (DL London)</p> | <p>24 VSM Ystadsspelen 100, 400, höjd, längd</p> |

| | | | | | | |
|---|---|-----------|---|---|---|--|
| Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: | | | 60m Skipping 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftböjare. | | | |
| 25 Som 11 juli (plintknuff m.m.) | 26 Inställt längdpass. Långsprint: som 12 juli | 27 | 28 Som 14 juli (enbensrace m.m.) (FGP Karlstad, 100m) | 29 | 30 Som 16 juli Philip: Extra knäböjspass | 31 |
| 1 aug Som 18 juli (sprintteknik) Philip: Lätt pass om kropp känns sliten. Ev. några ettor i knäböj | 2 Som 12 juli (längdteknik m.m.) Philip: Häckgång (låga) & 75% lopp | 3 | 4 Som 21 juli (hoppstyrka, sprintspezifisk m.m.) | 5 JSM 100 | 6 JSM 200 fö Träning som 16 juli | 7 JSM 200 se-fi |
| 8 Som 11 juli (plintknuff m.m.) | 9 Som 12 juli (längdteknik m.m.) men Långsprint 3x300 (från block) på 400m tävlingsfart 50s 400m ~ 36s 300m) | 10 | 11 Som 14 juli (enbensrace m.m.) De som tävlar till helgen kör lättare (men inte endast häckgång och 75% lopp) | 12 (OS friidrott start) | 13 Seriematch herrar Engelholmsspelen/DM M/K 100, 400, höjd | 14 Engelholmsspelen/DM M/K 200, längd |
| 15 Som 18 juli (sprintteknik) | 16 Som 12 juli (längdteknik m.m.) men Långsprint 8 x 200m 75% (mellan lopp: gång raka & jogg kurva). Ej spikskor! | 17 | 18 Som 21 juli (hoppstyrka, sprintspezifisk m.m.) De som tävlar på lördag kör lätt. Ev. några starter, häckgång (låga), 75% lopp, | 19 | 20 Sparta Games M 100, 400 Träning som 16 juli | 21 Folksam Ch. Helsingborg M 200m (OS friidrott slut) |
| 22 Som 18 juli (sprintteknik) | 23 Som 12 juli (längdteknik m.m.) men | 24 | 25 Vila eller fri träning på egen hand för dem som inte tävlar. | 26 SM 100, 400 fö-se, | 27 SM 400 fi, längd fi | 28 SUS Lund 100, 400, längd |

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|--|---------------|-------|------------------------------------|--|
| | Längsprint 8 x 200m 75% (mellan lopp: gång raka & jogg kurva). Ej spikskor! | | (DL Lausanne) | längd | SUS Lund (DL Sain Denis) | |
| 29 träningsvila | | | | | | |

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.