

25 september–5 november

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>18.00 vid parkeringen</p> <p>Backe – tung acceleration & sprintuthållighet</p> <p>Jogg till terrassbacke + extrasträcka! 2x(10 utfallsupphopp + 15 armhävningar)</p> <p>3x3 uppför backe 3 min. vila efter 3 lopp. Annars endast gångvila.</p> <p>Grundkondition</p> <p>Vecka 1-4: 1,5 - 2 km slinga.</p> <p>Vecka 5-6: Löpning runt terrassbacke (700m) 80-90%</p> <p>Långsam jogg tillbaka till parkering.</p> <p>Tisdagens benstyrka kan köras efter backpass med lite vila och energiintag emellan!</p>	<p>Valfri lättare uppvärmning, redo att hoppa 20.00.</p> <p>Hoppstyrkepass</p> <p>T.ex. -2x30 Hoppsa (betona fosisättning 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>Långsprint (om ingen eller endast lite hoppning körts)</p> <p>6-8 x 200m 6-8 varv à 200m 75% + 100m gång i kurva + 100m jogg raka. (75% - fokusera på ekonomisk löpning)</p> <p>Styrka hela kropp (överkroppsövningarna körs gärna innan hoppningen)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare. bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p>Vikt & reps enligt ordinarie principer: http://www.athleticdesign.se/athletics/ifk/principer-for-styrketraningen.html</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.:</p> <p>Lågentensiva lopp</p> <p>12x60m 70-85% (gärna barfota för fot- och vadyrka). 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, därefter klara och redo att köra 19.30</p> <p>Allmän styrka/kondition</p> <p>3x(10+10+10+10) vänd medurs, moturs, fritt vall!</p> <p>Sittande med.bollkast 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 60m skip&claw, 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>20x(v+h) höftlyft. Häl på 30-40 cm höjd, Armar i kors över bröst. Högt tempo!</p> <p>30 + 5 sek/vecka 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>Vecka 1-4: 1500-2000m Vecka 5-6: 800m 90-95%</p> <p>Skivstång ben (Utan att pressa vikt eller antal reps alltför mycket. Om angeläget att öka snabbare – kör fredag istället!)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg (höftböjare frivilligt)</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>Från 13/10 18.00 (drop-in) Stationsträning För alla i klubben.</p> <p>Emellanåt extra teknikträning efter överenskommelse</p>	<p>På egen hand</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Underhåll av fullfartssprint</p> <p>3x120m med spikar, 95%, 6 minuters vila. Hög studsande löpning med ben framför kropp. Kör enskilt - EJ TÄVLING - för fokus på teknik och minimera skaderisk.</p> <p>Kan varieras med 10x60m. Där de första 5 ingår i uppvärmning och de sista 5 körs med spikar. De sista 2 på 95-100%</p> <p>Överkroppsstyrka</p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Se ons.</p> <p>Emella nåt extra teknik träning efter överen skom melse</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.