

6 november – 3 december

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19.30</p> <p>2x4 Grodhopp</p> <p>Accelerationssprint 4x2 Baklänges - klapp - accelerera framlänges. Fötter hela tiden riktade framåt (ej på tvär för broms)! 1) Höga knän 2) Full fart bakåt</p> <p>Fullfartssprint 4x2 60m lopp.</p> <p>1) 5m höga knän & därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet knälyft. 2) Från startposition (utan block men fötter nära linje för att få ben framför kropp från start). Spring med överdrivet knälyft från start till mål.</p> <p>Efter 2 serier kan spikar användas.</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspar (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>Valfri lättare uppvärmning så att ni är redo att köra 20.00</p> <p>Hoppning Inledande hoppsskolning (eller lättare hoppstyrka) . Långhoppsteknik med fokus på ansatslöpning med ben framför kropp. Björn experimenterar med abrupt upprätning efter andra märket. Sofia testar tresteg?</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups. Avsluta gärna med 10x60m barfota, 75-85%. (Ni bör få in minst ett barfota pass i veckan.)</p> <p>Långsprint (istället för hoppsteknik): 6-12 x 200m</p> <p>Välj färre men snabbare (<90%) lopp om form och förhållande är bra. Fler och långsammare (>65%) om sliten & mörkt/halt/kallt.</p> <p>Från 200m start - 100m gång i kurva - 100m jogg raka.</p> <p>Magnus häckgång?</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.</p> <p>Lågintensiva lopp 12x60m 70-85% (gärna barfota för fot- och vadstyrka). Långsam jogg tillbaka. Om ljumskbesvär, kör istället sidolöpning tillbaka.</p> <p>Avsluta med stretch av stela muskler.</p> <p>Extra överkroppsstyrka (eller missad tisdags) kan köras innan eller efter.</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 Enbenshopp (v+h) 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>Sprintspezifisk styrka 2x 20m Bakåtkick baklänges 20m Höga knälyft baklänges 60m Can-can med aktiv isättning (maxinsats från högsta läget) eller Claw med boll/vikt hållen med utsträckta armar. 40m Armtripping</p> <p>1x300m (Dubbel väggvändning). vecka 1 & 2: 85-90% vecka 3 & 4: 90 -95% (Alt. 600m/5 varv)</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x höftböjare</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex.</p> <p>Jogg 3-5 km</p> <p>Rörlighet (Philip, Gustav, Magnus)</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Lågintensiv löpning 10x100m. Spring rakor, jogg långsamt kurvor.</p> <p>75% men ändå sprintlikt. Haka ned, inget svank, ben framför kropp. Glöm ej armarna. Betona att slå ned dem från högt läge med lats.</p> <p>Går bra att dra på 100% i 10m intervall under några lopp!</p> <p>Om vädret inte tillåter utomhuslöpning springer ni istället 12x60m inomhus.</p> <p>Avluta med stretch av stela muskler.</p> <p>Långsprint (istället för 10x100): S:t Hans, 3-4 lopp längs långsidan med gångvila eller Annehems enligt vårprogram.</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Går bra att köra lördagens träning (dock ej S:t Hans) här istället.</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 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.