

4 december –

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19.30</p> <p>2x4 grodhopp (från djup start!)</p> <p>Accelerationssprint 3x20m Klappstarter från huk på banlinje med händer & fötter just bakom startlinje. Blick på kryss och behåll huvudposition under loppet!</p> <p>1 stegringslopp med spikar.</p> <p>20m, 30m, 40m blockstarter på kommando (eller fallstarter utan). Tapp under 20-40 kan indikera att block (främst bakre) ska flyttas fram eller för långa inledande steg.</p> <p>Fullfartssprint 3x flygande 20m</p> <p>Lopp 1: Överdrivet högt steg med 90% fart. Fokusera på att slå ned hamstring och lats. Möt mark med utsträckt ben nära kropp.</p> <p>Lopp 2 & 3 (om första lopp var bra annars gör om): Med motståndare och gemensamt stegrande fart till första märke och därefter tävling på 100% till mål.</p> <p>Komplett lopp 1x60m Från block. Filmning med tidtagning för dem som vill.</p> <p>Benstyrka (eller tis) Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x höftböjare</p>	<p>Valfri lättare uppvärmning så att ni är redo att köra 20.00</p> <p>Hoppning Långhoppsteknik med fokus på ansatslöpning med ben framför kropp. Prioritera full ansatslängd på ca 75% framför kort. Aktiva 3 sista isättning. TP på väg upp inför sista så att den hamnar nära kropp. Sofia & Joanna även tresteg.</p> <p>Extra sprintteknik erbjuds ibland.</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p>Avsluta gärna med 10x60m barfota, 75-85% och stretching.</p> <p>Långsprint (istället för hopptechnik) 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. Spikskor om benhinnor är besvärsfria.</p> <p>Mellan lopp: 100m gång i kurva - 100m jogg raka.</p> <p>Magnus häckgång?</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex. 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>2 x 10+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 30m enbensrace</p> <p>Sprintspezifiskstyrka 2 x 60m Bakåtkick 60m Höga knälyft Can-can med aktiv isättning (maxinsats från högsta läget) eller Claw med boll/vikt 40m Armtripping</p> <p>1 x 140m (enkel väggvändning).</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x höftböjare</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex. Jogg 3-5 km</p> <p>Rörlighet (Philip, Gustav, Magnus)</p>	<p>På egen hand. Uppvärmning behövs EJ!</p> <p>Sprint 12 x 60m från 50% till 98%</p> <p>Lopp 1-5 körs på samma sätt som under vanliga uppvärmningen. Därefter kort stretching av stela muskler.</p> <p>Lopp 6-10 körs barfota på 80-90% med gångvila mellan. Under sista 10m kan närapå full fart uppnås.</p> <p>Lopp 11-12 kör med spikar på 95 & 98%. 3 minuters vila inför båda loppen. Fokusera på bra acceleration.</p> <p>Långsprinters kör istället: Varannan vecka: -3x300m (dubbel väggvändning) 10 min vila mellan lopp. Övriga veckor: -5x140 (enkel vändning). 5 min vila. Om väder & banor är bra kan de köras ute (300/150).</p> <p>För 800m tävlande kan istället 2x600 (inne) varvas med 3x300.</p> <p>Om baksida- eller benhinneproblem, kör istället S:t Hans långsida.</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Lördagens överkropp går bra att köra här.</p> <p>Björn extra hopptechnik</p>

Vanliga uppvärmningen: 1. 5x60m (öka fart för varje lopp så att sista är på ca 70-80%). På tillbakavägen kör ni lätt hoppas 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.