

10 april – 14 maj

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>19.00 vid S:t Hans parkering</p> <p>Backe – sprintuthållighet</p> <p>Jogg till S:t Hans stora backe.</p> <p>2 x (10 utfallshopp + 15 armhävningar.</p> <p>3 set x 3 lopp. Första i varje set tävling. Gångvila men efter varje set tas 3 min extra vila. (Långsprinters tar ingen setvila)</p> <p>3 lopp upp-/ned-/uppför flack 300m grusstig. Uppför: Upprätt med överdrivet knälyft med fokus på hamstringsdrag. Nedför: Hög frekvens via minimalt frånskjut men maximalt hamstringsdrag.</p> <p>Tisdagens benstyrka kan köras efter backpass med lite vila och energiintag emellan!</p>	<p>Valfri lättare uppvärmning, därefter klara och redo att köra 20.00.</p> <p>Hoppstyrkepass</p> <p>-2x30 Hoppa (betona fotisättning 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>Hopp/sprintteknik erbjuds ibland och ersätter då hoppstyrkan delvis eller helt.</p> <p>Styrka hela kropp (överkroppsovningarna körs gärna innan hoppningen)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare, bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p>Vik & reps enligt ordinarie principer: http://www.athleticdesign.se/athletics/ik/principer-for-styrketraningen.html</p> <p>Långsprint (istället för hoppning) 8 x 200m 8 varv à 200m 75% + 100m gång i kurva + 100m jogg raka.</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>Lågintensiva lopp</p> <p>12x60m 70-85% (gärna barfota för fot- och vadstyrka). Långsam jogg tillbaka. Om ljumskbesvär, kör istället sidolöpnings 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. 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 kast mot matta eller partner. Högt tempo! 10 x bakåtkast med raka armar 10 x inkast 10 x (v+h) stöt</p> <p>"Tuppfäktning" 15 kast per ben</p> <p>2x 40m skipp, 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>50-60 sek 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>1x400m. 90-95% (snabbare tider varje pass) Magnus fortsätter 400m!</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</p>	<p>Se ons.</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Sprint lågintensiv/teknik/känsla</p> <p>8x120 på 75% med gångvila. Om benen är fräscha körs några lopp med spikar och på >95%. Ta då tillräckligt med vila efteråt för att undvika mjölksyra!</p> <p>Oavsett fart ska ni sträva efter ett högt studsande löpsteg och fokusera på kraftfullt hamstringsdrag från knälyftets högsta läge.</p> <p>Överkroppsstyrka</p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Se ons.</p>

Vanliga uppvärmningen

1: 5x60m (öka fart för varje lopp så att sista är på ca 70-80%). På tillbakavägen kör ni lätt hoppa med armvev eller sidolöpnings (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.