

## Sommar 2017

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>15</b> Klara att köra <b>19:30</b> .  <b>Måndag 1 - se längst ned</b> (baklänges klapp, höga knä, 120)	<b>16</b> Klara att köra <b>20:00</b> .  <b>Tisdag 1</b> (hoppteknik, långsprint: 4x200+800)	<b>17</b> Möjligt extra pass (se äldre program)	<b>18</b> Klara att köra <b>19:30</b> .  <b>Torsdag 1</b> (hopp + bakl. sprintspec.)	<b>19</b> Möjligt extra pass.	<b>20</b> På egen hand  <b>Lördag 1</b> (10x100/150, S:t Hans långsida)	<b>21</b> Möjligt extra pass
<b>22</b> <b>Måndag 1</b> (baklänges klapp, höga knä, 120)	<b>23</b> <b>Tisdag 1</b> (hoppteknik, långsprint: 4x200+800)  <b>Vårtävling Heleneholm</b>	<b>24</b>	<b>25</b> <b>Torsdag 1</b> (hopp + bakl. sprintspec.)  <b>Seriematch Herrar</b>	<b>26</b>	<b>27</b> <b>Lördag 1</b> (10x100/150, S:t Hans långsida)  Stafett-SM Eugene DL	<b>28</b> Stafett-SM
<b>29</b> <b>Måndag 1</b> (baklänges klapp, höga knä, 120)	<b>30</b> <b>Tisdag 1</b> (hoppteknik, långsprint: 4x200+800)	<b>31</b>	<b>1 juni</b> Kalvinknatet därför ej träning vanlig tid. <b>Styrkan kan dock göras efteråt.</b>	<b>2</b>	<b>3</b> <b>Lördag 1</b> (10x100/150, S:t Hans långsida)	<b>4</b>
<b>5</b> <b>Måndag 1</b> (baklänges klapp, höga knä, 120)	<b>6</b> <b>Tisdag 1</b> (hoppteknik, ev .blockstartsteknik långsprint: 4x200+800)  <b>Skararacet</b>	<b>7</b>	<b>8</b> <b>Torsdag 1</b> (hopp + bakl. sprintspec.)  Lördagstävlande kör lätt pass: häckgång (låga), 75% lopp, ev. några starter.  Rome DL	<b>9</b>	<b>10</b> <b>Trelleborgsspelen</b> 100, 400, 800, längd <b>Lundahoppet</b>  De som inte tävlar kör <b>Lördag 1</b>	<b>11</b>
<b>12</b> <b>Måndag 2</b> (block, flyg. 30, 110 - tävlingsbetonat)	<b>13</b> <b>Tisdag 2</b> (hoppteknik, långsprint: 300/600)	<b>14</b>	<b>15</b> <b>Torsdag 1</b> (hopp + bakl. sprintspec.)  Lördagstävlande kör lätt pass.  Oslo DL	<b>16</b>	<b>17</b> <b>Laxaspelen</b> 100, 400, längd  De som inte tävlar kör <b>Lördag 2</b> (10x100/8x200)	<b>18</b> <b>Laxaspelen</b> 800  Bahaus DL

<b>19</b> <b>Måndag 2</b> (block, flyg. 30, 110 – tävlingsbetonat)	<b>20</b> <b>Tisdag 2</b> (hopptechnik, långsprint: 300/600)	<b>21</b>	<b>22</b> <b>Torsdag 2</b> (hopp 60m + framl sprintspec.)	<b>23</b>	<b>24</b> <b>Lördag 2</b> (10x100/8x200)	<b>25</b>
<b>26</b> <b>Måndag 2</b> (block, flyg. 30, 110 - tävlingsbetonat)	<b>27</b> <b>Tisdag 2</b> (hopptechnik, långsprint: 300/600 (högst 2x300))	<b>28</b>	<b>29</b> <b>Torsdag 2</b> (hopp 60m + framl sprintspec.)  Lördagstävlande vilar	<b>30</b>	<b>1 juli</b> <b>VU</b> M/K 100, 400, längd.  De som inte tävlar kör <b>Lördag 2</b> (10x100/8x200)	<b>2</b> <b>VU</b>
<b>3</b> <b>Måndag 2</b> (block, flyg. 30, 110 - tävlingsbetonat)	<b>4</b> <b>Tisdag 2</b> (hopptechnik, långsprint: 300/600 (högst 2x300))	<b>5</b> <b>Sommar Spelen</b>	<b>6</b> Lördagstävlande kör lätt pass. Söndagstävlande kör mer eller mindre reducerat <b>torsdag 2</b>  Lausanne DL	<b>7</b>	<b>8</b> <b>Öresundsspelen</b> 200  De som inte tävlar kör <b>Lördag 2</b> (10x100/8x200)	<b>9</b> <b>Ö-spelen</b> M/K 100, 400, längd
<b>10</b> Tisdagens överkroppstyrka +jogg eller 65-75%lopp	<b>11</b> <b>S:t Hans</b> enligt vårprogram  Eller  <b>Tisdag 1</b> (hopptechnik, långsprint: 4x200+800)	<b>12</b>	<b>13</b> <b>Torsdag 3</b> (10+10+10+10, enbensrace, väggvänd)  JEM Polen startar (kval 10.55)	<b>14</b>	<b>15</b> <b>Lördag 1</b> (10x100/150, S:t Hans långsida)	<b>16</b>  Rabat DL
<b>17</b> <b>S:t Hans</b> enligt vårprogram	<b>18</b> <b>Tisdag 1</b> (hopptechnik, ev .blockstartsteknik långsprint: 4x200+800)	<b>19</b>	<b>20</b> <b>Torsdag 3</b> (10+10+10+10, enbensrace, väggvänd) Söndagstävlande kör fullt program.	<b>21</b> Monaco DL	<b>22</b> De som inte tävlar kör <b>Lördag 2</b> (10x100/8x200)	<b>23</b> <b>Ystadsspelen</b> 100, 400, höjd, längd
<b>24</b> Tisdagens överkroppstyrka +jogg eller 65-75%lopp	<b>25</b> <b>S:t Hans</b> enligt vårprogram  Eller  <b>Tisdag 1</b>	<b>26</b>	<b>27</b> <b>Torsdag 3</b> (10+10+10+10, enbensrace, väggvänd) Söndagstävlande kör fullt program (förhandlingsbart).	<b>28</b>	<b>29</b> <b>HAIS</b>  De som inte tävlar kör <b>Lördag 2</b> (10x100/8x200)	<b>30</b> <b>HAIS</b> 100, 400, 800, längd.

	(hoppteknik, långsprint: 4x200+800)					
<b>31</b> Tisdagens överkroppstyrka +jogg eller 65-75%lopp	<b>1 aug</b> <b>Måndag 2</b> (block, flyg. 30, 110 - tävlingsbetonat)  Eller <b>Tisdag 1</b> (hoppteknik, långsprint: 4x200+800)	<b>2</b>	<b>3</b> <b>Torsdag 2</b> (hopp 60m + framl sprintspec.)	<b>4</b> VM London startar	<b>5</b> <b>Engelholmsspelen?</b>  <b>Lördag 1</b> (10x100/150, S:t Hans långsida)	<b>6</b> <b>Engelholmsspelen?</b>
<b>7</b> Philip: Startteknik Övriga: 8xPlintknuff + 8xHöga knän->60m + benstyrka	<b>8</b> <b>Tisdag 2</b> (hoppteknik, långsprint: 300/600:  Philip: Häckgång (låga) & 75% lopp	<b>9</b>	<b>10</b> <b>Torsdag 2</b> (hopp 60m + framl sprintspec.)	<b>11</b> <b>JSM Gävle</b> 100	<b>12</b> <b>JSM</b>  <b>Lördag 2</b> (10x100/8x200)	<b>13</b> <b>JSM</b>
<b>14</b> <b>Måndag 2</b> (block, flyg. 30, 110 - tävlingsbetonat)	<b>15</b> <b>Tisdag 2</b> (hoppteknik)  Magnus 6x200 på högst 75% (ej mjölksyra!)	<b>16</b>	<b>17</b> Magnus vilar. De som tävlar på seriematch kör reducerat <b>torsdag 2</b> (alla övningar men halva volymen?)	<b>18</b> <b>Malmö Games</b> 400  <b>VSM Karlskrona</b>	<b>19</b> <b>Seriematch Herrar Borås</b>  <b>Sparta Games</b>  <b>VSM</b>	<b>20</b> <b>Sparta Games</b>  <b>VSM</b>
<b>21</b> <b>Måndag 2</b> (block, flyg. 30, 110 - tävlingsbetonat)	<b>22</b> <b>Tisdag 2</b> (hoppteknik)  Magnus 6x200 på högst 75% (ej mjölksyra!)	<b>23</b>	<b>24</b> <b>Ingen torsdagsträning</b>  Zurich DL	<b>25</b> <b>SM Helsingborg</b> <b>100m, 400m fö-se,</b> <b>Längd kval</b>	<b>26</b> <b>SM</b>	<b>27</b> <b>SM</b>
<b>28</b> <b>Måndag 2</b> (block, flyg. 30, 110 - tävlingsbetonat)	<b>29</b> <b>Tisdag 2</b> (hoppteknik)  Magnus 10x100 på högst 75% (ej mjölksyra!)	<b>30</b>	<b>31</b> Lätt individuell träning inför helgen. Sista passet innan höstvilan.	<b>1 sep</b>	<b>2</b> <b>SUS Lund</b> Finnkamp	<b>3</b> <b>SUS</b> Finnkamp

#### 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.

<p><b>Måndag 1</b></p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>2x4 grodhopp</p> <p><b>Accelerationssprint</b> 3x3 baklänges – klapp - accelerera framlänges. Fötter hela tiden riktade framåt (ej på tvär för broms)! (variera med hälkick, höga knä, full fart bak, överkroppslutning.)</p> <p><b>Fullfartssprint</b> 5m skip därefter successivt snabbare löpning till 60m med bibehållet HÖGT knälyft. Lopp 1-4: Fokus på knälyft. Upprätt torso. Lopp 5-8: Med spikar och snabbare (viss framåtlutning) men samtidigt ännu mer ansträngning för att hålla överdrivet knälyft (haka ned, hand upp högt).</p> <p>1x120m 100%.från start. Håll högt steg, haka ned, m.m. ända in i mål (om ingen tisdagsträning kan 2 lopp köras)</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj hä, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspar (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p><b>Tisdag 1</b></p> <p>Valfri uppvärmning</p> <p><b>Hopp teknik</b> (Ibland erbjuds även sprintteknik)</p> <p><b>Överkroppsstyrka</b> Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p>Avsluta gärna med 10x60m barfota på gräs, 75-85%. (Ni bör få in minst ett barfota pass i veckan.)</p> <p><b>Långsprint (istället för hopp teknik)</b> 4 x 200m 75% (mellan lopp: gång raka &amp; jogg kurva). Vila 5 min och avsluta med 800m på 90-95%. Ej spikskor! Magnus: häckgång</p>	<p><b>Torsdag 1</b></p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>2x10+10+10+10 (medurs &amp; moturs)</p> <p><b>Hoppstyrka</b> 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 &amp; rytmiska hopp</p> <p>10x (v+h) enbenshopp 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><b>Sprintspezifisk styrka</b> 2 x 20m Bakåtkick baklänges (framåtlut/böjd höft) 20m Höga knälyft baklänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj hä, utfallsteg, 3 x höftböjare.</p>	<p><b>Lördag 1</b></p> <p>Ingen extra uppvärmning behövs.</p> <p>Alternera mellan 1 &amp; 2.</p> <p><b>Kortsprint alt. 1</b> 10x100 med gångvila: 55%,65%,75%,85%, kort stretch, spikar på 95%, 95%, 95, 75%, 75%, 75%</p> <p><b>Kortsprint alt. 2 (varje vecka för Björn &amp; Sebastian)</b> Lopp 5-8 istället 150m med spikar på 95% och 5 min vila (inkluderar gångvila). <b>Undvik svank och håll högt knälyft när trötthet sätter in!</b> Därefter två varvs barfota jogg gräs.</p> <p><b>Långsprint</b> S:t Hans, 3-4 lopp långsidan, gångvila.</p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b> (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.)</p>
<p><b>Måndag 2</b></p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>2x4 grodhopp</p> <p><b>Accelerationssprint</b> 3x20m klappstarter med spikar. Inte bara från magliggande utan även från t.ex. framåtlutat stående jämfota (kortare inledande steg).</p>	<p><b>Tisdag 2</b></p> <p>Valfri uppvärmning</p> <p><b>Hopp teknik</b> (Ibland erbjuds även sprintteknik)</p> <p><b>Överkroppsstyrka</b> Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p>Avsluta gärna med 10x60m barfota på gräs, 75-85%. (Ni bör få in minst ett</p>	<p><b>Torsdag 2</b></p> <p>Vanliga uppvärmningen.</p> <p>2x10+10+10+10 (medurs &amp; moturs)</p> <p><b>Hoppstyrka:</b> 2 x 60m mångsteg V+H 60m enbenshopp 2 x 60m v-v-h-h. V+H x 30m enbensrace Om behinneproblem, kör 60m serierna på gräs</p>	<p><b>Lördag 2</b></p> <p><b>Kortsprinters</b> (även Björn &amp; Sebastian) 10x100 enligt <b>lördag 1</b></p> <p><b>Långsprinters istället:</b> 8x200: 60%, 80% kort stretch, spikar på, 95%, 95%, 95% (5 min vila mellan dessa lopp), 90%, 90%, 90% (gångvila inför dessa) Om behinne- eller hamstringsbesvär, kör S:t</p>

<p>1 stegringslopp</p> <p>3x40m blockstarter. En inledande på egen hand och sedan 2-3 i heat på kommando om teknik funkår. I annat fall enskilt och under tränarens översyn.</p> <p>Gradvis upprätning till fullfartsposition kring 40m.</p> <p><b>Fullfartssprint</b> 3x flygande 20m Inledande på 90% fart. Överdrivet högt steg. Fokusera på att slå ned hamstring och lats Sedan (om första lopp var bra) 2 lopp med motståndare och gemensamt lugnt stegrande fart i UPPRÄTT position till första märke och därefter tävling på 100% till mål.</p> <p><b>Spec. sprint uthållighet</b> 1x110m. Ev. från block, Eftersom start nu ej är i kurva, fås ej korta inledande steg gratis.</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj hääl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>barfota pass i veckan.)</p> <p><b>Långsprint (istället för hoppteknik)</b> 3x300 (från block) på 400m tävlingsfart 50s 400m ~ 36s 300m )</p> <p>Alternativ för Sima: 2x600 på 800m tävlingsfart. Rejäl vila mellan lopp.</p>	<p><b>Sprintspezifiskstyrka:</b> 2x 60m Bakåtkick 60m Skipping 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj hääl, utfallsteg, 3 x höftböjare.</p>	<p>Hans långsida istället.</p> <p>Sima: välj mellan 8x200, S:t Hans långsida, &amp; 3-5km, beroende på hur träning under veckan varit.</p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b> (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.)</p>
		<p><b>Torsdag 3</b></p> <p><b>Accelerationssprint</b> 4x(10+10+10+10)</p> <p><b>Fullfartssprintmuskulaturträning...</b> 4x30m (v+h) enbens race. (Om benhinneproblem – kör måndagens 8 x knälyftslöping.)</p> <p>1x140m inomhus (enkel väggvändning).</p> <p><b>Benstyrka</b> Knäböj, knäböj hääl, utfallsteg, 3 x höftböjare</p>	