

29 oktober –9 dec

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19.30</p> <p>Jämfotahopp (st. längd över banbredd, 4 grodhopp, 20m tid)</p> <p>Accelerationssprint</p> <p>4 x 10m baklänges + 10m framlänges (tävling/tid) 4 x baklänges höga knän – klapp - framlänges acc.</p> <p>Fötter hela tiden riktade framåt! (Ej på tvär för broms)</p> <p>Fullfartssprint</p> <p>8x60m 1-4: 3-5 kg boll framför kropp. Knälyft till 90° och därifrån kraftigt idrag. Spring så snabbt som möjligt utifrån dessa förutsättningar.</p> <p>5-6: 5m överdrivet höga knä och därefter succ. ökad fart utan att tappa knä. Hand upp till ögonhöjd. Kort markkontakt.</p> <p>7-8: Med spikar från startpos. (utan block) med fötter 1 & 2 fot från linje för att få ben framför kropp från start. 95-100%</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (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</p> <p>Inledande hoppskolning (eller lättare hoppstyrka)</p> <p>Därefter hopp i grop. För tresteg kan plintlockshoppning ersätta grop.</p> <p>Främst submax hoppning men hellre lång ansats på submax intensitet än kort. Alltid ben framför kropp och hög frekvens.</p> <p>Sträva efter framåtrotation i längd och efter kort markkontakt i tresteg.</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p>Långsprint (istället för hopp teknik)</p> <p>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>Mellan lopp: 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 (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>Sprintspezifiskstyrka 2x 20m Bakåtkick baklänges 20m Höga knälyft baklänges <i>30-60 sek stretch nä-mark. Kolla allas djup efteråt!</i> 60m Can-can med aktiv isättning (maxinsats från högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>1x300m (Dubbel väggvändning). (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>Uppvärmning behövs ej</p> <p>Sprint 10x100m. Spring rakor gå kurvor (m.a.o. lopp både i med- och motvind)</p> <p>Använd tidtagarur och klocka er själva för varje lopp.</p> <p>Första lopp på ca 50% och därefter ca 1-1.5 sek snabbare varje lopp.</p> <p>Efter 5 lopp: stretcha efter behov och ta på spikar.</p> <p>Lopp 9 & 10 på 95-98% under acceleration men lägre intensitet mellan 50-100m. Fokusera istället på hållning: Haka ned, inget svank, ben framför kropp, kort markkontakt. Glöm ej armarna - slå ned från högt läge med lats.</p> <p>Långsprint (istället för 10x100)</p> <p>S:t Hans, 3-4 lopp längs långsidan med gångvila eller Annehems enligt vårprogram eller 10x100 enl ovan men jogg kurva</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Extra hopp/sprint teknik möjligt efter överenskom melse.</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 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.