

10 december –

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p><i>Ersätts emellanåt med föregående periods pass!</i></p> <p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19.30</p> <p>Accelerationssprint 3x20m klappstarter från stående på huk med händer & fötter just bakom startlinje. Tyngd på fingrar precis som under en blockstart.</p> <p>1 stegringslopp med spikar.</p> <p>20m, 30m, 2x40m blockstarter på kommando.</p> <p>Teknikfilmning av 30m. 40m springs två och två med manuell tidtagning</p> <p>(Tapp under 20-40 kan indikera att block (främst bakre) ska flyttas fram eller för långa inledande steg.)</p> <p>Fullfartssprint 60m Alt. 1. Från stående och filmat vid 50m. 95% från start men 100% vid 50m. Studera teknik (bens utsträckning vid markkontakt m.m.) Alt. 2. Från block med motståndare. 100% från start till mål. Tidtagning med hjälp av filmning. Kamera vid 57.5 för både sluttid och toppfart.</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 . Fokus på ansatslöpning med ben framför kropp. Prioritera full ansatslängd med submax intensitet framför kort på max. Längd: Aktiva 3 sista isättningar. TP på väg upp inför sista så att den hamnar nära kropp. Tresteg: Nöt in känslan av korta markkontakter i både löpning och hoppning.</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p>Långsprint (istället för hoppteknik) 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.</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><i>Ersätts emellanåt med 4 x 10+10+10+10 & 8 x Enbensrace</i></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 mängsteg 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 <i>30-60 sek stretch nå-mark. Kolla djup!</i> 60m Can-can med aktiv isättning (maxinsats från högsta läget) 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.</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. Om inomhus så springer ny 12x70!</p> <p>Använd tidtagarur och klocka er själva för varje lopp.</p> <p>Första lopp på ca 50% och därefter drygt 1 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) 3x300m (dubbel väggvändning). 10 min vila mellan lopp. eller (vartannat) 5x140 (enkel vändning). 5 min vila.</p> <p>För 800m-tävlande kan 5x140 ersättas av 2x600 (inne). Kör snabb rush 1 min innan lopp.</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Extra hopp/sprint teknik möjligt efter överenskommande.</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.