

5 mars – X april

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p>19.30 vid S:t Hans parkering</p> <p>Backe – sprintuthållighet</p> <p>Jogg till Annehem asfaltbacke.</p> <p>2 x (10 utfallshopp + 15 armhävningar + höga knä på ställe (eller kort rush) + benpendlingar</p> <p>6 x dubbelbacke - långsam jogg ned, sprint upp, gå ned, sprint upp, 1 min vila. (2 min vila efter 2 dubbelbackar)</p> <p>(Magnus 4 varv istället för tre)</p> <p>Långsam jogg tillbaka till parkering.</p> <p>Tisdagens benstyrka kan köras efter backpass med lite vila och energiintag emellan!</p> <p>Björn: 10x100m kurva, alternera riktning, 100m gångvila.</p>	<p>Valfri lättare uppvärmning, därefter klara och redo att köra 20.00.</p> <p>Hoppstyrkepass</p> <p>-2x30 Hoppsa (betona fotisättning med häl först)</p> <p>-Längdhoppshoppa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilä, höga häckar = Strand)</p> <p>-Mångsteg/tresteg/enbens-race</p> <p>-Jämfota plint- eller häckhopp</p> <p>Eller mer trestegsinriktad:</p> <p>2x30m mågnsteg (betona höjd)</p> <p>2x30 v+v+h+h (eller kopplade)</p> <p>8-10 mångsteg (eller annat) på plintlocks bana där häng och aktiv isättning mellan lock betonas.</p> <p>3-4 tresteg med kort ansats eller submax lång ansats.</p> <p>Långsprint (om ingen eller endast lite hoppning körts)</p> <p>6-12 x 200m. 100m gång kurva & 100m jogg raka mellan lopp.</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>Styrka hela kropp (överkropp, men ej ben, kan köras innan hoppning)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare. bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.</p> <p>Lågintensiva lopp</p> <p>12x60m 70-85% (gärna barfota för fot- och vadstyrka). Långsam jogg tillbaka. Om ljumskbesvär, kör istället sidolöpning tillbaka.</p> <p>Avluta med lätt stretch av stela muskler</p> <p>Tisdagens överkroppsstyrka (men ej benstyrkan) kan köras här istället.</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 val!</p> <p>Sittande kast mot matta eller partner. Högt tempo!</p> <p>10 x bakåtkast med raka armar</p> <p>10 x inkast</p> <p>10 x (v+h) stöt</p> <p>"Tuppäckning" 15 kast per ben</p> <p>2x</p> <p>60m höga knä & claw, boll/vikt med utsträckta armar</p> <p>40m bakåtkick, boll just ovanför huvudet</p> <p>40m frekvensclaw, boll bakom nacke</p> <p>30m enbensrace (byt ben andra varv)</p> <p>30s (+ 5s varannan vecka) i lugnt tempo. Minimal paus mellan övningar.</p> <p>Benlyft i ribbstol</p> <p>Breda armhäv. på knogar, knogar fram</p> <p>Crawl spark på rygg</p> <p>Smala armhäv. på knogar, tumme fram</p> <p>1x800m. 85-95% (snabbare tider varje pass)</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>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.</p> <p>Jogg 3-5 km</p> <p>Rörlighet (Philip, Gustav, Magnus)</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Sprint/sprintuthållighet</p> <p>6x150 med gångvila. Rejält tryck i kurvan (95%). På rakan (ffa sista halva) betonas istället bra hållning och att behålla fart med lägre intensitet.</p> <p>Hållning: Haka ned, inget svank, ben framför kropp. Glöm ej armarna. Betona att slå ned dem från högt läge med lats.</p> <p>Överkroppsstyrka</p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p> <p>Björn: 10x100m kurva, alternera riktning, 100m gångvila.</p>	<p>Lördagens överkropp går bra att köra här.</p> <p>Björn hoppteknik på låg intensitet om ljumsk tillåter. Låg fart men hög frekvens, ben framför kropp, sträva efter rejäl framåt rotation i uthopp.</p>

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 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