

Sommar 2018 (första halva)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
21 Klara att köra 19:30 . Måndag 1 (se längst ned för komplett program) 1. baklänges, klapp, acc. 2. 8x60 höga knä varianter 3. 120m	22 Klara att köra 20:00 . Tisdag 1 (se längst ned för komplett program) Hoppteknik eller Långsprint: 4x200+800 Vårtävling Heleneholm	23 Möjligt extra pass (se äldre program)	24 Klara att köra 19:30 . Torsdag 1 (se längst ned för komplett program) 1. 10+10+10+10 2. Hoppstyrka 3. Sprintspec styrka bakl.	25 Möjligt extra pass.	26 På egen hand Lördag 1 (se längst ned för komplett program) 6x120m eller S:t Hans långsida Eugene DL	27 Möjligt extra pass
28 Måndag 1 1. baklänges, klapp, acc. 2. 8x60 höga knä varianter 3. 120m	29 Tisdag 1 Hoppteknik eller Långsprint: 4x200+800	30	31 Kalvinknatet därför ej träning vanlig tid. Styrkan kan dock göras efteråt. Rome DL	1 juni	2 Lördag 1 6x120m eller S:t Hans långsida	3
4 Måndag 1 1. baklänges, klapp, acc. 2. 8x60 höga knä varianter 3. 120m	5 Tisdag 1 Hoppteknik eller Långsprint: 4x200+800	6 Seriematch Herrar Skararacet	7 Torsdag 1 1. 10+10+10+10 2. Hoppstyrka 3. Sprintspec.styrka bakl. Lördagstävlande kör lätt pass: häckgång (låga), 75% lopp, ev. några starter. Oslo DL	8	9 Trelleborgsspelen 100, 400, 800, längd Copenhagen Open 100, 400 De som inte tävlar kör Lördag 1	10 Stockholm DL
11 Måndag 2 (se längst ned för komplett program) 1. klapp- och blockstart 2. flygande 20 3. 120m	12 Tisdag 2 (se längst ned för komplett program) Hoppteknik eller Långsprint: 300m eller 600m	13	14 Torsdag 1 1. 10+10+10+10 2. Hoppstyrka 3. Sprintspec styrka bakl. Lördagstävlande kör lätt pass.	15	16 Finish Games 100, 400, längd De som inte tävlar kör Lördag 1	17 Bahaus DL

18 Måndag 1 1. baklänges, klapp, acc. 2. 8x60 höga knä varianter 3. 120m	19 Tisdag 1 Hoppteknik eller Längsprint: 4x200+800	20	21 Torsdag 2 (se längst ned för komplett program) 1. 10+10+10+10 2. Hoppstyrka (60m serier) 3. Sprintspec.styrka framl.	22	23 Lördag 2 (se längst ned för komplett program) 6x120m eller 8x200	24
25 Måndag 2 1. klapp- och blockstart 2. flygande 20 3. 120m	26 Tisdag 2 Hoppteknik eller Längsprint: 300m eller 600m	27	28 Torsdag 2 1. 10+10+10+10 2. Hoppstyrka (60m serier) 3. Sprintspec.styrka framl. Lördagstävlande vilar	29	30 VU M/K 100, 400, längd. De som inte tävlar kör Lördag 2 Paris DL	1 juli VU
2 Måndag 2 1. klapp- och blockstart 2. flygande 20 3. 120m	3 Tisdag 2 Hoppteknik eller Längsprint: 300m eller 600m	4 Sommar Spelen	5 Lördagstävlande kör lätt pass. Söndagstävlande kör mer eller mindre reducerat torsdag 2 Lausanne DL	6	7 Öresundsspelen 200 De som inte tävlar kör Lördag 2	8 Ö-spelen M/K 100, 400, längd

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>Måndag 1</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>2x4 grodhopp</p> <p>Accelerationssprint 4x2 Baklänges - klapp - accelerera framlänges. Fötter hela tiden riktade framåt (ej på tvär för broms)! 1) Höga knän 2) Full fart bakåt</p> <p>Fullfartssprint 8x 60m lopp.</p> <p>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 nära linje för att få ben framför kropp från start. Spring med överdrivet knälyft från start till mål men HAKA NED & TITTA PÅ BANA under inledande acc. Sträva efter en aktiv fotisättning från första steg.</p> <p>Spec. sprint uthållighet 1x120m 100%.från start. Håll högt steg, haka ned, m.m. ända in i mål. Betona avspänning & kort markkontakt när trötthet sätter in!</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj hääl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlsparck (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>Tisdag 1</p> <p>Valfri uppvärmning</p> <p>Hopp teknik längd/tresteg (Ibland erbjuds även sprintteknik och t.ex. 40m på tid)</p> <p>Långsprint (istället för hopp teknik) 4 x 200m 75% Mellan lopp: gång kurva & jogg raka.. Vila 5 min och avsluta med 800m på 90-95%. Ej spikskor! Magnus: häckgång</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups</p> <p>Avsluta gärna med 10x60m barfota på gräs, 75-85% (aven lämpligt att lägga in på extrapass)</p>	<p>Torsdag 1</p> <p>Vanliga uppvärmningen</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>Sprints specifikt styrka 2 x 20m Bakåtkick baklänges (framåtlut/böjd höft) 20m Höga knälyft baklänges 20m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) baklänges. 40m Armtripping</p> <p>Möjlighet(!) att springa 1 x 140m (enkel väggvändning) på tid. Isåfall bör benstyrkan köras på fredagen.</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj hääl, utfallsteg, 3 x höftböjare</p>	<p>Lördag 1 Uppvärmningen är inkluderad i nedanstående</p> <p>Alt 1. Kortsprint 4x100m 55%,65%,75%,85% med gångvila</p> <p>Armhävningar, djupa upphopp, fällkniv (d.v.s. andra halvan från 'vanliga uppvärmningen') Kort stretch och spikar på.</p> <p>6x120m 5 min vila (inkluderar gångvilan)</p> <p>Lopp 1-3 100% från start till mål Lopp 4-6 100% första 30m. Om trötthet är påtaglig prioriteras hållning framför intensitet under upploppet. Tävla inte under dessa lopp.</p> <p>Bra hållning. Undvik svank, titta ned. Håll bencykeln framför kroppen med hjälp korta fotisättningar och kraftfull armföring (slå hand ned från ögonhöjd).</p> <p>Alt 2. Långsprint S:t Hans, 3-4 lopp långsidan, gångvila.</p> <p>Överkroppsstyrka: Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups</p>
---	--	---	---

<p>Måndag 2 Vanliga uppvärmningen 2x4 grodhopp Accelerationssprint 3x20m klappstarter från huk på banlinje med händer & fötter just bakom startlinje. Gå upp till 90° knävinkel. Blick på kryss och behåll huvudposition under loppet!</p> <p>1 stegringslopp med spikar.</p> <p>20m, 30m, 40m blockstarter på kommando (eller fallstarter utan). Tapp under 20-40 kan indikera att block (främst bakre) ska flyttas fram eller för långa inledande steg.</p> <p>Gradvis upprätning till fullfartsposition kring 40m.</p> <p>Fullfartssprint 3x flygande 20m</p> <p>Lopp 1: Upprätt höft, huvud fram. Överdrivet högt knälyft med 90% fart. Fokusera på att slå ned med hamstring och lats (hand från ögonhöjd). Möt mark med utsträckt ben nära kropp.</p> <p>Lopp 2 & 3 (om första lopp var bra annars gör om): Med motståndare och gemensamt stegrande fart till första märke och därefter tävling på 100% till mål. Samma hållning som innan men högre frekvens och ben lätt böjt inför markkontakt.</p> <p>Spec. sprint uthållighet 1x110m. Ev. från block, Eftersom start nu ej är i kurva, fås ej korta inledande steg gratis. Betona avspänning & kort markkontakt!</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare:</p>	<p>Tisdag 2 Valfri uppvärmning</p> <p>Hopp teknik längd/tresteg (Ibland erbjuds även sprintteknik och t.ex. 40m på tid)</p> <p>Långsprint (istället för hopp teknik) 3x300 (från block) på 400m tävlingsfart 50s 400m ~ 36s 300m)</p> <p>Inför prio. tävling endast 2x300.</p> <p>Alternativ för Sima: 2x600 på 800m tävlingsfart. Rejäl vila mellan lopp.</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkpresa, bänkdrag, press, pull-ups</p> <p>Avsluta gärna med 10x60m barfota på gräs, 75-85% (aven lämpligt att lägga in på extrapass)</p>	<p>Torsdag 2 Vanliga uppvärmningen. 2x10+10+10+10 (medurs & moturs)</p> <p>Hoppstyrka: 2 x 60m mångsteg V+H 60m enbenshopp 2 x 60m v-v-h-h. V+H 30m enbensrace Om behinneproblem, kör 60m serierna på gräs</p> <p>Sprints specifik styrka: 2x 60m Bakåtkick 60m Höga knälyft 60m Can-can med aktiv isättning (maxinsats från högsta läget) eller Claw med boll/vikt. 40m Armtripping</p> <p>Möjlighet(!) att springa 1 x 140m (enkel väggvändning) på tid. Isåfall bör benstyrkan köras på fredagen.</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftböjare.</p>	<p>Lördag 2 Kortsprinters enligt lördag1 Långsprinters istället: 8x200: 60%, 80% kort stretch, spikar på, 95%, 95%, 95% (5 min vila mellan dessa lopp), 90%, 90%, 90% (gångvila inför dessa)</p> <p>Om behinne- eller hamstringsbesvär, kör S:t Hans långsida istället!</p> <p>Överkroppsstyrka: (Bänkpresa, bänkdrag, press, pull-ups.)</p>
---	--	--	--