

## Sommar 2018 (andra halvan)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>9 juli</b> Lätt träning på egen hand, t.ex. jogg eller 75% lopp Tävlände avslutar med överkropp övriga knäböj. (Ev. gemensam jogg till stadsparken).	<b>10</b> <b>S:t Hans</b> enligt vårprogram. Samling 19.30 på parkering	<b>11</b>	<b>12</b> <b>Torsdag 3 (se längst ned för komplett program)</b> 1. 4x(10+10+10+10) 2. 8 x enbensrace 3. 140m väggvändning	<b>13</b> Rabat DL	<b>14</b> <b>Lördag 1</b> 6x120m eller S:t Hans långsida	<b>15</b>
<b>16</b> <b>S:t Hans</b> enligt vårprogram.	<b>17</b> <b>Tisdag 1</b> Hoppteknik eller Långsprint: 4x200+800	<b>18</b>	<b>19</b> <b>Torsdag 3</b> 1. 4x(10+10+10+10) 2. 8 x enbensrace 3. 140m väggvändning	<b>20</b> Monaco DL	<b>21</b> De som inte tävlar kör <b>Lördag 2</b> London DL	<b>22</b> <b>Ystad</b> M/K 100, 400, längd London DL
<b>23</b> <b>Måndag 2</b> 1. klapp- och blockstart 2. flygande 20 3. 110m	<b>24</b> <b>Tisdag 2</b> Hoppteknik eller Långsprint: 300m eller 600m	<b>25</b> <b>Karlstad GP</b>	<b>26</b> Lördagstävlande kör lätt pass. Söndagstävlande kör mer eller mindre reducerat <b>Torsdag 2 (eller hela dagen innan)</b>	<b>27</b>	<b>28</b> <b>HAIS</b> 200	<b>29</b> <b>HAIS</b> M/K 100, 400, längd
<b>30</b> Lätt träning på egen hand, t.ex. jogg eller 75% lopp Tävlände avslutar med överkropp övriga knäböj.	<b>31</b> <b>S:t Hans</b> enligt vårprogram. Alt. hoppteknik med Martin om han kan.	<b>1 aug</b>	<b>2</b> <b>Torsdag 3</b> 1. 4x(10+10+10+10) 2. 8 x enbensrace 3. 140m väggvändning	<b>3</b> (JSM Huddinge 100m, Gustav skadad)	<b>4</b> <b>Lördag 1</b> 6x120m eller S:t Hans långsida	<b>5</b>
<b>6</b> <b>Måndag 1</b> 1. baklänges, klapp, acc. 2. 8x60 höga knä varianter 3. 120m EM Berlin startar	<b>7</b> <b>Tisdag 1</b> Hoppteknik eller Långsprint: 4x200+800	<b>8</b>	<b>9</b> <b>Torsdag 2</b> 1. 2x(10+10+10+10) 2. Hoppstyrka (60m serier) 3. Sprintspec.styrka framl.	<b>10</b> VSM Öland startar	<b>11</b> <b>Lördag 2</b> 6x120m eller 8x200m	<b>12</b>

<b>13</b> <b>Måndag 1</b> 1. baklänges, klapp, acc. 2. 8x60 höga knä varianter 3. 120m	<b>14</b> <b>Tisdag 2</b> Hoppteknik eller Långsprint: 300m eller 600m	<b>15</b> <b>Torsdag 2</b> för dem som tävlar både på lördag och SM eller SUS helgen därefter.	<b>16</b> Lätt pass (teknik/häckgång/75%lopp) eller kraftigt reducerat <b>Torsdag 2</b> för dem som tävlar. <b>Obs! se också  under onsdag!</b>	<b>17</b>	<b>18</b> <b>Göteborg GP</b>  <b>Sparta Copenhagen  Games 100m, 400m</b>  De som inte tävlar kör <b>Lördag 2</b>  Birmingham DL	<b>19</b> <b>Seriematch damer</b>  <b>Sparta Copenhagen  Games Längd</b>
<b>20</b> <b>Måndag 2</b> 1. klapp- och blockstart 2. flygande 20 3. 110m	<b>21</b> <b>Tisdag 2</b> Hoppteknik eller Långsprint: 300m eller 600m	<b>22</b>	<b>23</b> Lätt pass.eller Torsdag 3 för dem som ej tävlar.	<b>24</b> <b>SM Eskilstuna</b> 100, 400 fö	<b>25</b> <b>SM</b>  <b>SUS</b>	<b>26</b> <b>SM</b>  <b>SUS</b>
<b>27</b> träningsvila	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b> Zurich DL	<b>31</b> Bryssel DL	<b>1 sep</b>	<b>2</b>

#### 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 (klara 19.30)</p> <p>2x4 grodhopp</p> <p><b>Accelerationssprint</b> 4x2 Baklänges - klapp - accelerera framlänges. Fötter hela tiden riktade framåt (ej på tvär för broms)! 1) Höga knän 2) Full fart bakåt</p> <p><b>Fullfartssprint</b> 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 &amp; TITTA PÅ BANA under inledande acc. Sträva efter en aktiv fotisättning från första steg.</p> <p><b>Spec. sprint uthållighet</b> 1x120m 100%.från start. Håll högt steg, haka ned, m.m. ända in i mål. Betona avspänning &amp; kort markkontakt när trötthet sätter in!</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj hä, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlsark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p><b>Tisdag 1</b></p> <p>Valfri uppvärmning</p> <p><b>Hopp teknik längd/tresteg</b> (Ibland erbjuds även sprintteknik och t.ex. 40m på tid)</p> <p><b>Långsprint (istället för hopp teknik)</b> 4 x 200m 75% Mellan lopp: gång kurva &amp; jogg raka.. Vila 5 min och avsluta med 800m på 90-95%. Ej spikskor! Magnus: häckgång</p> <p><b>Överkroppsstyrka</b> 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><b>Torsdag 1</b></p> <p>Vanliga uppvärmningen (klara 19.30)</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 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><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj hä, utfallsteg, 3 x höftböjare</p>	<p><b>Lördag 1</b> Uppvärmningen är inkluderad i nedanstående</p> <p><b>Alt 1. Kortsprint</b> 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><b>Alt 2. 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 (klara 19.30)</p> <p>2x4 grodhopp</p> <p><b>Accelerationssprint</b> 3x20m klappstarter från huk på banlinje med händer &amp; fötter just bakom startlinje. Gå upp till ca 90° knävinkel, häls släpper mark. 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>(Ej tävlande kan köra medicinbollsutkast accelerationer.och därefter 60m lopp från Må 1)</p> <p><b>Fullfartssprint</b> 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 &amp; 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><b>Tisdag 2</b></p> <p>Valfri uppvärmning</p> <p><b>Hopp teknik längd/tresteg</b> (Ibland erbjuds även sprintteknik och t.ex. 40m på tid)</p> <p><b>Långsprint (istället för hopp teknik)</b> 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><b>Överkroppsstyrka</b> Bänkprens, bänkdtag, press, pull-ups</p> <p>Avsluta gärna med 10x60m barfota på gräs, 75-85% (aven lämpligt att lägga in på extrapass)</p>	<p><b>Torsdag 2</b></p> <p>Vanliga uppvärmningen (klara 19.30)</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 30m enbensrace Om behinneproblem, kör 60m serierna på gräs</p> <p><b>Sprints specifik styrka:</b> 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><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj häls, utfallsteg, 3 x höftböjare.</p>	<p><b>Lördag 2</b></p> <p><b>Kortsprinters enligt lördag1</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)</p> <p>Om behinne- eller hamstringsbesvär, kör S:t Hans långsida istället!</p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b> (Bänkprens, bänkdtag, press, pull-ups.)</p>
--	---	--	--

<p><b>Spec. sprint uthållighet</b>  1x110m. Ev. från block, Eftersom start nu ej är i kurva, fås ej korta inledande steg gratis.  Betona avspänning &amp; kort markkontakt!</p> <p><b>Benstyrka:</b>  Knäböj, knäböj hääl, utfallsteg  3 x Höftböjare:</p>			
		<p><b>Torsdag 3</b></p> <p>Vanliga uppvärmningen (klara 19.30)</p> <p><b>Accelerationsprint</b>  4x(10+10+10+10)</p> <p><b>Fullfartssprintmuskulaturträning...</b>  8x30m enbens race.</p> <p>1x140m inomhus (enkel väggvändning).</p> <p><b>Benstyrka</b>  Knäböj, knäböj hääl, utfallsteg, 3 x höftböjare</p>	