

## 28 oktober – 8 dec

Måndag	Tisdag	Ons	Torsdag	Fre	Lördag	Sö
<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra <b>19.30</b></p> <p>Jämfotahopp (st. längd över banbredd, 4 grodhopp, 20m tid)</p> <p><b>Accelerationssprint</b></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><b>Fullfartssprint</b></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. (Upprätt höft, Björn &amp; Gustav lätt bakåtlutad höft!)</p> <p>5-6: 5m överdrivet höga knä och därefter succ. ökad fart utan att tappa knä. Hand slås kratfullt ned från ögonhöjd med latsen.</p> <p>7-8: Med spikar från startpos. (utan block) med fötter 1 &amp; 2 fot från linje för att få ben framför kropp från start. Blick ned från start eller 1:a fotisätt. 95 &amp; 100%</p> <p><b>Benstyrka</b> Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlsparck (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>Valfri lättare uppvärmning så att ni är redo att köra <b>20.00</b></p> <p><b>Hoppning</b></p> <p>Inledande hoppsskolning (eller lättare hoppstyrka)</p> <p>Därefter hopp i grop. För tresteg kan plintlockshoppning ersätta grop.</p> <p>Framst submax hoppning men hellre lång ansats på submax intensitet än kort. Alltid ben framför kropp och hög frekvens.</p> <p>Sträva efter framåtroteration i längd och efter kort markkontakt i tresteg. Björn hög &amp; utsträckt vid sista isätt.</p> <p><b>Överkroppsstyrka</b> Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p><b>Långsprint</b> (istället för hoppteknik)</p> <p>6-12 x 200m</p> <p>Välj färre men snabbare (&lt;90%) lopp om form och förhållande är bra. Fler och långsammare (&gt;65%) om sliten &amp; mörkt/halt/kallt.</p> <p>Mellan lopp: 100m gång i kurva &amp; 100m jogg raka.</p> <p>Magnus häckgång?</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.</p> <p><b>Lågintensiva lopp</b> 12x60m 70-85% (gärna barfota för fot- och vadstyrka) . Långsam jogg tillbaka. Om ljumskbesvär, kör istället sidolöpnin g 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 <b>19.30</b></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>Sprintspezifiskstyrka</b> 2x 20m Bakåtkick baklänges 20m Höga knälyft baklänges <i>30-60 sek stretch nå-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><b>Benstyrka</b> 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 ingår i loppen</p> <p><b>Sprint</b> 10x100m. Spring rakor gå kurvor (lopp både i med- och motvind)</p> <p>Använd tidtagarur och klocka 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 spikar på.</p> <p>Lopp 9 &amp; 10 på 95-98% under acceleration men mellan 50m &amp; 100m prioriteras hållning framför fart.</p> <p>Bra hållning = Omvänd båge med haka &amp; hals framåtböjd för att undvika svank. Håll bencykeln framför kroppen med hjälp av korta fotisättningar. Glöm ej armarna – slå hand ned med lats från ögonhöjd</p> <p><b>Långsprint</b> (istället för 10x100)</p> <p>S:t Hans, 3-4 lopp längs långsidan med gångvila (Zima?, Magnus?) eller</p> <p>10x100 enl. ovan men jogg kurva under åtminstone lopp 1-5 (Noah, Magnus?)</p> <p><b>Överkroppsstyrka</b> 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 hoppsa med armvev eller sidolöpnin (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.