

## 5 mars – 7 april

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p><b>19.30</b> vid S:t Hans parkering</p> <p><b>Backe – sprintuthållighet</b></p> <p>Jogg till Annehem asfaltbacke.</p> <p>2 x (10 utfallshopp + 15 armhävningar + höga knä på ställe (eller kort rush) + benpendlingar</p> <p>3 varv à 4 backlopp. Jogg ned, sprint upp, gå ned, sprint upp, vila 1 min, tillbaka, vila 2 min. Upprepa.</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>Valfri lättare uppvärmning, därefter klara och redo att köra <b>20.00</b>.</p> <p><b>Hoppstyrkepass</b></p> <p>-2x30 Hoppa (betona fotisättning med hääl först)</p> <p>-Längdhoppshoppa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilå, höga häckar = Strand)</p> <p>-Mångsteg/tresteg/enbens-race</p> <p>-Jämfota plint- eller häckhopp</p> <p><b>Långsprint (om ingen eller endast lite hoppning körts)</b></p> <p>6-12 x 200m. 100m gång kurva &amp; 100m jogg raka mellan lopp.</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><b>Styrka hela kropp</b> (överkropp - men ej ben - kan köras innan hoppning)</p> <p>Knäböj, knäböj hääl, utfallsteg, höftböjare. bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p>Vikt &amp; reps enligt ordinarie principer:  <a href="http://www.athleticdesign.se/athletics/ik/principer-for-styrketraningen.html">http://www.athleticdesign.se/athletics/ik/principer-for-styrketraningen.html</a></p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.</p> <p><b>Lågintensiva lopp</b></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 <b>19.30</b></p> <p><b>Allmän styrka/kondition</b></p> <p>3x(10+10+10+10) vänd medurs, moturs, fritt val!</p> <p>Medicinsbollskast. Högt tempo!  10 x sittande bakåtkast (raka armar)  10 x sittande framåtkast/inkast  10 x sittande stöt, 10 per arm  ”Tuppäckning” 15 kast per ben</p> <p>2x  60m höga knä &amp; claw, boll/vikt på horisontellt utsträckta armar  40m bakkick, boll just ovanför huvudet  40m frekvens claw, boll bakom nacke  40m sidledes (ej korsande), boll i stötposition  30m enbensrace (byt ben andra varv)</p> <p>20x(v+h) Höftlyft. Hääl på 30-40 cm höjd, Armar i kors över bröst. Fritt ben passivt. Högt tempo!</p> <p>30s +3-4 s/vecka i lugnt tempo. Minimal paus mellan övningar.  Benlyft i ribbstol  Breda armhäv. på knogar, knogar fram  Crawl spark på rygg  Smala armhäv. på knogar, tumme fram</p> <p>1x800m. 85-95% (snabbare tider varje pass)</p> <p><b>Skivstång ben</b>  (Utan att pressa vikt eller antal reps alltför mycket. Om angeläget att öka snabbare – kör fredag istället!)</p> <p>Knäböj, knäböj hääl, 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><b>Sprint/sprintuthållighet</b></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>Bra hållning = 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>Överkroppsstyrka</b></p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Lördagens överkropp går bra att köra här.</p> <p>Extra hopp- &amp; sprintteknik kan erbjudas från 20.00.</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