

## Sommar 2019 (första halvan)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<b>20</b> Klara att köra <b>19:30</b> .  <b>Måndag 1 (se längst ned för komplett program)</b> 1. jämfota hopp. 2. baklänges, klapp, acc. 3. 8x60 höga knä varianter 4. 120m	<b>21</b> Klara att köra <b>20:00</b> .  <b>Tisdag 1 (se längst ned för komplett program)</b> Hoppteknik eller Långsprint: 4x200 75% +800  <b>Tävling Heleneholm</b>	<b>22</b> Möjligt extra pass (se äldre program)	<b>23</b> Klara att köra <b>19:30</b> .  <b>Torsdag 1 (se längst ned för komplett program)</b> 1. 10+10+10+10 2. Hoppstyrka 3. Sprintspec. styrka bakl.	<b>24</b> Möjligt extra pass.	<b>25</b> På egen hand  <b>Lördag 1 (se längst ned för komplett program)</b> 6x120m eller S:t Hans långsida  Stafett SM Eugene DL	<b>26</b> Möjligt extra pass
<b>27</b> <b>Måndag 1</b> 1. jämfota hopp. 2. baklänges, klapp, acc. 3. 8x60 höga knä varianter 4. 120m	<b>28</b> <b>Tisdag 1</b> Hoppteknik eller Långsprint: 4x200 75% +800	<b>29</b>	<b>30</b>  <b>Seriematch Kristianstad</b>  Sthlm DL	<b>31</b>	<b>1 juni</b> <b>Lördag 1</b> 6x120m eller S:t Hans långsida	<b>2</b>
<b>3</b> <b>Måndag 1</b>  1. jämfota hopp. 2. baklänges, klapp, acc. 3. 8x60 höga knä varianter 4. 120m	<b>4</b> <b>Kalvinknatet</b>  <b>Tisdag 1</b> Hoppteknik eller Långsprint: 4x200 75% +800	<b>5</b>	<b>6</b> <b>Torsdag 1</b> 1. 10+10+10+10 2. Hoppstyrka 3. Sprintspec. styrka bakl.  Lördagstävlande kör lätt pass: häckgång (låga), 75% lopp, ev. några starter.  <b>Skararacet</b> Rom DL	<b>7</b>	<b>8</b> <b>Trelleborgsspelen</b> 100, 200, 400, längd  <b>Annars Lördag 1</b>	<b>9</b>
<b>10</b> <b>Måndag 2 (se längst ned för komplett program)</b> 1. klapp- och blockstart 2. flygande 20 3. 120m	<b>11</b> <b>Tisdag 2 (se längst ned för komplett program)</b> Hoppteknik eller Långsprint: 300m eller 600m	<b>12</b>	<b>13</b> <b>Torsdag 1</b> 1. 10+10+10+10 2. Hoppstyrka 3. Sprintspec. styrka bakl.  Lördagstävlande kör lätt pass.  Oslo DL	<b>14</b>	<b>15</b> <b>Finish Games</b> 100, 400, längd  Annars <b>Lördag 2 (se längst ned för komplett program)</b> 6x120m eller 8x200 snabba	<b>16</b>  Rabat DL

<b>17</b> <b>Måndag 1</b> 1. jämfota hopp. 2. baklänges, klapp, acc. 3. 8x60 höga knä varianter 4. 120m	<b>18</b> <b>Tisdag 1</b> Hoppteknik eller Långsprint: 4x200 75%+800  <b>Copenhagen Athletics  Game</b>	<b>19</b>	<b>20</b> <b>Torsdag 2 (se längst ned för  komplett program)</b> 1. 10+10+10+10 2. Hoppstyrka (60m serier) 3. Sprintspec. styrka framl.	<b>21</b>	<b>22</b> <b>Lördag</b> 6x120m eller 8x200 snabba	<b>23</b>
<b>24</b> <b>Måndag 2 (ändrat till 1)</b> 1. klapp- och blockstart 2. flygande 20 3. 120m	<b>25</b> <b>Tisdag 2</b> Hoppteknik eller Långsprint: 300m eller 600m	<b>26</b>  Lag-SM Malmö	<b>27</b> <b>Torsdag 2</b> 1. 10+10+10+10 2. Hoppstyrka (60m serier) 3. Sprintspec. styrka framl.  Lördagstävlande vilar	<b>28</b>	<b>29</b> <b>VU</b> M/K 100, 400, längd.  Annars <b>Lördag 2</b> 6x120m eller 8x200 snabba	<b>30</b> Eugene DL
<b>1 juli</b> <b>Måndag 2</b> 1. klapp- och blockstart 2. flygande 20 3. 120m	<b>2</b> <b>Tisdag 2</b> Hoppteknik eller Långsprint: 300m eller 600m	<b>3</b>	<b>4</b> Lördagstävlande kör lätt pass. Söndagstävlande kör reducerat <b>torsdag 2</b>	<b>5</b>  Lausanne DL	<b>6</b> <b>Öresundsspelen</b> 200  Annars <b>Lördag 2</b> 6x120m eller 8x200 snabba	<b>7</b> <b>Ö-spelen</b> 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 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.

<p><b>Måndag 1</b> Vanliga uppvärmningen</p> <p>Jämfotahopp (st. längd över banbredd, 4 grodhopp, 20m tid)</p> <p><b>Accelerationssprint</b> 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 två för broms)</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 utan att sänka armar &amp; knän.. (Upprätt eller t.o.m. något bakåtlutad höft för t.ex. Björn &amp; Gustav).</p> <p>5-6: 5m överdrivet höga knä och därefter succ. ökad fart utan att tappa knä. Hand upp till ögonhöjd &amp; slå kraftfullt ned med lats.</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. 95 &amp; 100% (Haka &amp; blick ned från start eller första fotisättning).</p> <p><b>Spec. sprint uthållighet</b> 1x120m 100%.från start. Håll hållning ända in i mål (se lördag) Betona avspänning, kort markkontakt &amp; armarbete när trötthet sätter in!</p> <p>(Inledande kurvlopning hindrar automatiskt för långa startsteg)</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj hä, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p><b>Tisdag 1</b> 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 hoppteknik)</b></p> <p>4 x 200m 75% Gå kurva &amp; jogga raka mellan lopp. 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> Vanliga uppvärmningen</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 tilläggs vikt.</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><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 = 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>Alt 2. Långsprint</b> S:t Hans, 3-4 lopp långsidan, gångvila. Tisdags och lördagspass kan byta plats. (Syftet med S:t Hans är att undvika alltför mycket belastande löpning på hårt underlag.)</p> <p><b>Överkroppsstyrka:</b> Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups</p>
--	--	--	---

<p><b>Måndag 2</b></p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p><b>Accelerationssprint</b> 3x20m klappstarter från stående på huk med händer &amp; fötter just bakom startlinje. Tyngd på fingrar som under en blockstart (håll ej i mark)</p> <p>1 stegringslopp med spikar.</p> <p>20m, 2x30m, 2x40m blockstarter på kommando.</p> <p>30m filmas från sida &amp; framifrån. 40m springs två och två med manuell tidtagning</p> <p>(Tapp under 20-40 kan indikera att block (främst bakre) ska flyttas fram eller för långa inledande steg.)</p> <p><b>Fullfartssprint &amp; spec. sprintuthållighet</b> 3x110m (ersätter tidigare flygande 20, lopp 1 har dock liknande syfte)</p> <p>Lopp 1: En och en. 90% från start, 100% i mål. Möjligen filmad strax före mål. (Kolla bens sträckning vid markkontakt.) Lopp 2. En och en. 100% manuell tid Lopp 3. Två och två. Kameratid.</p> <p><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj hä, utfallsteg 3 x Höftböjare:</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 Splits för 50s: 12, 24, 37.</p> <p>Inför prio. tävling endast 2x300.</p> <p>Alternativ för Sima: 2x600 på 800m tävlingsfart. Regjäl vila mellan lopp.</p> <p><b>Överkroppsstyrka</b> Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups</p> <p>Avsluta gärna med 10x60m barfota på gräs, 75-85% (även lämpligt att lägga in på extrapass)</p>	<p><b>Torsdag 2</b></p> <p>Vanliga uppvärmningen.</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 benhinneproblem, kör 60m serierna på gräs</p> <p><b>Sprintspezifiskstyrka:</b> 2x 60m Bakåtkick 60m Höga knälyft <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><b>Benstyrka:</b> Knäböj, knäböj hä, utfallsteg, 3 x höftböjare.</p>	<p><b>Lördag 2</b></p> <p><b>Kortsprinters enligt lördag1</b></p> <p><b>Långsprinters istället: 8x200:</b> 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> (Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.)</p>