

Sommar 2019 (andra halvan)

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
8 juli	9 S:t Hans enligt vårprogram. Samling 19.30 på parkering (testar även nedersta backe från cykelväg)	10	11 Torsdag 3 (se längst ned för komplett program) 1. 4x(10+10+10+10) 2. 8 x enbensrace 3. 140m väggvändning	12 Monaco DL	13 Lördag 1 6x120m (Staffanstorp) eller Långsprint: S:t Hans långsida	14
15 S:t Hans enligt vårprogram. Samling 19.30 på parkering Varberg GP	16 20.00 Hoppteknik/ev. startteknik eller Långsprint: 3x3min löpning med 3 min gångvila	17	18 Torsdag 3 1. 4x(10+10+10+10) 2. 8 x enbensrace 3. 140m väggvändning	19	20 De som inte tävlar söndag kör Lördag 2: 6x120m eller Långsprint: 8x200 snabba (båda i Staffanstorp) London DL	21 Ystad M/K 100, 400, längd London DL
22 20.00 Hoppteknik/ startteknik eller Långsprint: 3x3min löpning med 3 min gångvila	23 S:t Hans enligt vårprogram. Samling 19.30 på parkering Eventuellt byte till Måndag 1 med väggvänd. istället för 120 m.	24	25 Torsdag 2 Söndagstävlande kör ett mer eller mindre reducerat pass (eller allt dagen innan)	26	27 De som inte tävlar söndag kör Lördag 2: 6x120m eller 8x200 snabba	28 HAIS M/K 100, 400, längd
29 Lätt träning på egen hand, t.ex. jogg eller 75% lopp De som tävlade avslutar med överkropp övriga knäböj.	30 S:t Hans enligt vårprogram. Samling 19.30 på parkering	31	1 aug Torsdag 3 1. 4x(10+10+10+10) 2. 8 x enbensrace 3. 140m väggvändning	2	3 Lördag 1 6x120m eller S:t Hans långsida Från och med här separat program för Gustav om JSM.	4
5 Måndag 1 (modif.) 1. baklänges, klapp, acc. 2. 8x60 höga knä varianter 3. väggvändning	6 20.00 Hoppteknik/ev. startteknik eller Långsprint: 3x3min löpning med 3 min gångvila	7	8 Torsdag 2 1. 2x(10+10+10+10) 2. Hoppstyrka (60m serier) 3. Sprintspec.styrka framl.	9 JSM Göteborg 100m	10 Lördag 2 6x120m eller 8x200m	11

12 Måndag 1 (modif.) 1. baklänges, klapp, acc. 2. 8x60 höga knä varianter 3. väggvändning	13 20.00 Hoppteknik/ev. startteknik eller Långsprint: 3x3min löpning med 3 min gångvila	14 .	15 Torsdag 2. Lördagstävlande kör endast lätt pass (teknik/häckgång/75%lopp).	16 Göteborg GP VSM Huddinge	17 Div. 1-match Falkenberg Sparta Copenhagen Games 100m, 400m De som inte tävlar kör Lördag 2	18 Sparta Copenhagen Games Längd Birmingham DL
19 Utebana klar Måndag 2 1. klapp- och blockstart 2. flygande 20 3. 110m	20 Tisdag 1 20.00 Hoppteknik/ev. startteknik Eller Långsprint: 4x200 75% +800	21	22 SM-tävlande Torsdag 2 1. 2x(10+10+10+10) 2. Hoppstyrka (60m serier) 3. Sprintspectstyrka framl. De som endast tävlar på SUS- kör lätt pass (teknik/häckgång/75%lopp).	23	24 SUS Alla tävlar lördag eller söndag. Paris DL	25 SUS
26 SM tävlande Måndag 2 1. klapp- och blockstart 2. flygande 20 3. 110m Övriga Måndag 1	27 Tisdag 1 20.00 Hoppteknik & startteknik – sista pass innan SM för Björn & Philip Eller Långsprint: 4x200 75% +800	28	29 Zurich DL	30 SM Karlstad 100, Längd kval	31 SM Längd final	1 sep SM
2 Träningsvila	3 Magnus fortsätter med Tisdag 1 , 3x300, med sikte på Engelholmsspelen?	4	5	6 Bryssel DL	7	8
9	10 Magnus fortsätter med Tisdag 1 , 3x300, med sikte på Engelholmsspelen?	11	12	13	14	15 Engelholmsspelen 400m

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 (klara 19.30)</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 utan att sänka armar & knän.. (Upprätt eller t.o.m. något bakåtlutad höft för t.ex. Björn & Gustav för att "omvänd bäge")</p> <p>5-6: 5m överdrivet höga knä och därefter succ. ökad fart utan att tappa knä. Hand upp till ögonhöjd & slå kraftfullt ned med lats.</p> <p>7-8: Med spikar från startpos. (utan block) med fötter 1 & 2 fot från linje för att få ben framför kropp från start. 95 & 100% (Haka & blick ned från start eller första fotisättning).</p> <p>Spec. sprint uthållighet 1x120m 100%.från start. Håll hållning ända in i mål (se lördag) Betona avspänning, kort markkontakt & armarbete när trötthet sätter in!</p> <p>(Inledande kurvlopning hindrar automatiskt för långa startsteg)</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, 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>Hoppsteknik längd/tresteg (Ibland erbjuds även sprintteknik och t.ex. 40m på tid)</p> <p>Långsprint (istället för hoppsteknik) 4 x 200m 75% Gå kurva & jogga raka mellan lopp. Vila 5 min och avsluta med 800m på 90-95%. Ej spikskor! Magnus: häckgång</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkpress, bänckdrag, 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>Sprintspezifiskstyrka 2x 20m Bakåtkick baklänges 20m Höga knälyft baklänges 30-60 sek stretch nå-mark. Kolla allas djup efteråt! 60m Can-can med aktiv isättning (maxinsats från högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftböjare</p>	<p>Lördag 1</p> <p>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 = Omvänd bäge med haka & 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>Alt 2. Långsprint 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>Överkroppsstyrka: Bänkpress, bänckdrag, press, pull-ups</p>
--	--	--	---

<p>Måndag 2</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Accelerationssprint 3x20m klappstarter från stående på huk med händer & fötter just bakom startlinje. Tyngd på fingrar som under en blockstart (häl ej i mark)</p> <p>1 stegringslopp med spikar.</p> <p>20m, 2x30m, 2x40m blockstarter på kommando.</p> <p>30m filmas från sida & 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>Fullfartssprint & spec. sprintuthållighet 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>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare:</p>	<p>Tisdag 2</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) 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. Rejäl vila mellan lopp.</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkprens, 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</p> <p>Vanliga uppvärmningen.</p> <p>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>Sprintspezifiskstyrka: 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>Benstyrka: Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, 3 x höftböjare.</p>	<p>Lördag 2</p> <p>Kortsprinters enligt lördag1</p> <p>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: (Bänkprens, bänkdrag, press, pull-ups.)</p>
---	---	---	--

		<p>Torsdag 3</p> <p>Vanliga uppvärmningen (klara 19.30)</p> <p>Accelerationssprint 4x(10+10+10+10)</p> <p>Fullfartssprintmuskulaturträning... 8x30m enbens race.</p> <p>1x140m inomhus (enkel väggvändning).</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj hääl, utfallsteg, 3 x höftböjare</p>		
--	--	---	--	--