

## 9 december –

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p><i>Ersätts emellanåt med föregående periods pass!</i></p> <p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra <b>19.30</b></p> <p><b>Accelerationssprint</b> 3x20m klappstarter från olika positioner.</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</b> 60m Alt. 1. Från stående och filmat vid 50m. 95% från start men 100% vid 50m. Studera teknik (bens utsträckning vid markkontakt m.m.) Alt. 2. Från block med motståndare. 100% från start till mål. Tidtagning med hjälp av filmning. Kamera vid 57.5 för både sluttid och toppfart.</p> <p><b>Benstyrka</b> (eller tis) Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x höftböjare</p>	<p>Valfri lättare uppvärmning så att ni är redo att köra <b>20.00</b></p> <p><b>Hoppning</b></p> <p>Fokus på ansatslöpning med ben framför kropp. Prioritera full ansatslängd med submax intensitet framför kort på max . Men alltid hög intensitet &amp; frekvens med aktiva fotisättningar sista 3-4 stegen. Längd: TP på väg upp inför sista så att den hamnar nära kropp. Tresteg: Nöt in känslan av korta markkontakter i både löpning och hoppning.</p> <p><b>Överkroppsstyrka</b> Bänkpresa, bänkdreg, press, pull-ups.</p> <p><b>Långsprint</b> (istället för hopptechnik) 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. Spikskor om behinnor är besvärsfria.</p> <p>Mellan lopp: 100m gång i kurva - 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 sidolöpning tillbaka.</p> <p>Avsluta med stretch av stela muskler.</p> <p>Extra överkroppsstyrka (eller missad tisdags) kan köras innan eller efter.</p>	<p><i>Ersätts emellanåt med 4 x 10+10+10+10 &amp; 8 x Enbensrace</i></p> <p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra <b>19.30</b></p> <p>2 x 10+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</p> <p><b>Sprintspecifik styrka</b> 2 x 60m Bakåtkick 60m Höga knälyft 30-60 sek stretch nå-mark. Kolla djup! 60m Can-can med aktiv isättning (maxinsats från högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>1 x 140m (enkel väggvändning).</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 inkl. i nedanstående.</p> <p><b>Sprint</b> 8x100+2x80.. Spring rakor gå kurvor. Om snö istället 10x70+2x60 inne.</p> <p>Använd tidtagarur varje lopp.</p> <p>Första lopp på ca 50% och därefter ca 1-1.5 sek snabbare för varje lopp.</p> <p>Efter 5 lopp: stretcha efter behov och spikar på.</p> <p>Avslutande två lopp (80 ute, 60 inne) närapå max från start till mål.</p> <p>Hållning under fullfart: 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 ovanstående)</p> <p>3x300m (dubbel väggvändning). 10 min vila mellan lopp. eller (vartannat) 5x140 (enkel vändning). 5 min vila.</p> <p>För 800m-tävlande kan 5x140 ersättas av 2x600 (inne). Kör snabb rush 1 min innan lopp.</p> <p><b>Överkroppsstyrka</b> Bänkdreg, bänkpresa, 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 hoppssa 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.