

15 september–26 oktober

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>18.30 vid parkeringen</p> <p>Backe</p> <p>Jogg till högsta backe 2x(10 utfallsupphopp + 15 armhävningar)</p> <p>3x3 uppför backe 3 min. vila efter 3 lopp. Annars endast gångvila.</p> <p>(Långsprinters tar ingen set-vila, eller t.ex. 6+6)</p> <p>Avslutande löpning</p> <p>Vecka 1-3: 1,5 km slinga.</p> <p>Vecka 4-6: 700 m (runt terrassbacke) med tidtagning.</p> <p>Långsam jogg tillbaka till parkering.</p> <p>Tisdagens styrka kan köras efter backpass med lite vila och energiintag emellan!</p>	<p>Valfri lättare uppvärmning, redo att hoppa 20.00.</p> <p>Hoppstyrkepass</p> <p>T.ex. -2x30 Hoppsa (betona fotisättning med häl först) -Längdhoppshoppa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilä, höga häckar = Strand) -Mångsteg/tresteg/enbens-race. Kan köras med plintlock. -Jämfota plint- eller häckhopp</p> <p>Avsluta emellanåt med lite längd/tresteg med kort ansats (eller lång submax).</p> <p>Långsprint (om ingen eller endast lite hoppning körts)</p> <p>6-12 x 200m. 100m gång kurva & 100m jogg raka mellan lopp.</p> <p>Välj färre men snabbare (<90%) lopp om form och förhållande är bra. Fler och långsammare (>65%) om sliten & mörkt/halt/kallt.</p> <p>Styrka helkropp innan hoppning. (Överkropp kan köras på måndagen istället.)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare. bänkdtag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p>Vikt & reps enligt ordinarie principer: http://www.athleticdesign.se/athletics/ifk/principer-for-styrketraningen.html</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.</p> <p>Lågintensiva lopp</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 benstyrka) kan köras här istället.</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara och redo att köra 19.30</p> <p>Allmän styrka/kondition</p> <p>3x(10+10+10+10) vänd medurs, moturs, fritt vall!</p> <p>Medicinbollskast. Högt tempo! 10 x sittande bakåtkast med sträckta armar 10 x sittande framåtkast/inkast 10 x sittande stöt, 10 per arm 15 x Tuppfäkting, 15 kast per ben</p> <p>2x 60m höga knä & claw, boll/vikt framför kropp med sträckta armar 40m bakåtkick, boll just ovanför huvud 40m frekvens claw, boll bakom nacke 60m skridskohopp (från v. banlinje till h. banlinje), 1:a med boll framför kropp, 2:a utan boll men så snabb som möjlig. 30m enbensrace (byt ben andra varv)</p> <p>20x(v+h) Höftlyft. Häl på 30-40 cm höjd, Armar i kors över bröst. Fritt ben passivt. Högt tempo!.</p> <p>30 + 5 sek/vecka i lugnt tempo. Minimal paus mellan övningar. Benlyft i ribbstol Breda armhäv. på knogar under bröst, knogar fram Crawlsark på rygg Smala armhäv. på knogar under mage, tumme fram</p> <p>1x800m 90-95%</p> <p>Skivstång ben (Utan att pressa vikt eller antal reps alltför mycket. Om angeläget att öka snabbare – kör fredag istället!)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg (höftböjare frivilligt)</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.</p> <p>30 minuter löpning utan mjölksyra</p>	<p>På egen hand</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Underhåll av fullfartssprint</p> <p>3x120m med spikar, 95%, 6 minuters vila. Hög studsande löpning med ben framför kropp.</p> <p>Lätt spända och utsträckta händer förs ända upp till ögonhöjd. Kort fot/markontakt.</p> <p>Kör enskilt - EJ TÄVLING - för fokus på teknik och minimera skaderisk.</p> <p>Överkroppsstyrka</p> <p>Bänkdtag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Lördagens överkropp går bra att köra här.</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 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.