

28 oktober & framåt 2020 under covid-19 restriktioner

Måndag	Tisdag	Ons	Torsdag	Fre	Lördag	Sö
<p>19.30 Samling ute för gemensam uppvärmning (se vanliga uppvärmningen längst ned)</p> <p>2x20m grodhopp utan boll. Så långa som möjligt</p> <p>2x 80m tryck ut sumpig medicinboll från djup knäböjsposition & accelerera ikapp boll 100m som ovan men utan boll (4x25m)</p> <p>3x20m grodhopp med medicinboll 1. Djupa & så långa som möjligt 2. 90° djup 3. Så snabba som möjligt</p> <p>6x100m Lopp 1 & 3 Medicinboll framför kropp. 90° knälyft och därifrån kraftigt neddrag för ökad fart men bibehållt knälyft. FRAMÅTBÖJD torso. Lopp 2 & 4. Utan boll. Hand upp till ögonhöjd men lättutspända fingrar. Slå ned med lats. Lopp 5 & 6 I kurva med boll och mer betoning på höga knän än fart.</p> <p>Om tomt i hall kan man gå in och köra benstyrka utan att samlas i grupp.</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>Möjlig sena teknikpass i längdhopp för 1-2 aktiva.</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p>Långsprint (istället för hoppteknik) 6-12 x 200m</p> <p>Välj färre men snabbare (<90%) lopp om form och förhållande är bra. Fler och långsammare (>65%) om slitet & mörkt/halt/kallt.</p> <p>Mellan lopp: 100m gång i kurva & 100m jogg raka.</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.</p> <p>Lågentensiva lopp 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>19.30 Samling ute för gemensam uppvärmning (se vanliga uppvärmningen längst ned)</p> <p>Intervaller med spikar 300m, 200m, 150m, 100m, 120m, 100m, 80m, 60m.</p> <p>Vila efter 300m = 300 sek, efter 200m = 200 sek, o.s.v.</p> <p>Om tomt i hall kan man gå in och köra benstyrka utan att samlas i grupp</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x höftböjare</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex.</p> <p>Jogg 5-8 km & rörlighet</p>	<p>På egen hand inne i hall och en och en.</p> <p>Uppvärmning inkl. i nedanstående.</p> <p>Sprint 12 x 60m från 50% till 98%</p> <p>Lopp 1-5 körs på samma sätt som under vanliga uppvärmningen. Därefter kort stretching av stela muskler.</p> <p>Lopp 6-10 körs barfota på 80-90% med gångvila mellan. Under sista 10m kan närapå full fart uppnås.</p> <p>Lopp 11-12 kör med spikar på 95 & 98%. 3 minuters vila inför varje loppet. Fokusera på bra acceleration med 'omvänd båge' hållning och hög kraftfull armföring.</p> <p>Avsluta med 4x60m enbenshopp (2 på varje ben) eller 1x300m med väggvändningar eller 600m (5 'innevarv').</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</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 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.