

## 6 april – mitten av maj

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fr	Lördag	Sö
<p><b>19.30</b> vid S:t Hans parkering</p> <p><b>Backe – sprintuthållighet</b></p> <p>Jogg till S:t Hans stora backe.</p> <p>2 x (10 utfallshopp + 15 armhävningar.</p> <p>3x3 lopp uppför backe. 3 min. vila efter 3 lopp. Annars endast gångvila.</p> <p>(Långsprinters tar ingen setvila)</p> <p>3 lopp upp-/ned-/uppför flack 300m grusstig. Uppför: Upprätt med överdrivet knälyft med fokus på hamstringsdrag. Nedför: Hög frekvens via minimalt frånskjut men maximalt hamstringsdrag.</p> <p>Tisdagens benstyrka kan köras efter backpass med lite vila och energiintag emellan!</p>	<p>Valfri lättare uppvärmning, därefter klara och redo att köra <b>20.00</b>.</p> <p><b>Hoppstyrkepass</b></p> <p>-2x30 Hoppa (betona fotisättning med häl först)</p> <p>-Längdhoppshoppa utan häckar eller med häckar (långt avstånd = Evilä, höga häckar = Strand)</p> <p>-Mångsteg/tresteg/enbens-race</p> <p>-Jämfota plint- eller häckhopp</p> <p>Eller hoppning mot grop. Ansatser med fokus på fart under 6 – 1 för Björn.</p> <p><b>Långsprint (om ingen eller endast lite hoppning körts)</b></p> <p>6-12 x 200m. 100m gång kurva &amp; 100m jogg raka mellan lopp.</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.</p> <p><b>Styrka hela kropp</b> (överkropp - men ej ben - kan köras innan hoppning)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftbøjare, <b>hamstringscurl</b>, bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p>Vikt &amp; reps enligt ordinarie principer:  <a href="http://www.athleticdesign.se/athletics/ik/principer-for-styrketraningen.html">http://www.athleticdesign.se/athletics/ik/principer-for-styrketraningen.html</a></p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.</p> <p><b>Lågintensiva lopp</b></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 benstyrkan) kan köras här istället.</p>	<p><b>UPVÄRMNING UTE. Allmän styrka/kondition</b></p> <p>3x(10+10+10+10) vänd medurs, moturs, fritt val!</p> <p>2x 60m höga knä &amp; claw, boll/vikt på horisontellt utsträckta armar 40m bakkick, boll just ovanför huvudet 40m frekvens claw, boll bakom nacke 40m sidledes (ej korsande), boll i stötposition 30m enbensrace (byt ben andra varv)</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>20x(v+h) Höftlyft. Häl på 30-40 cm höjd, Armar i kors över bröst. Fritt ben passivt. Högt tempo!</p> <p>50-60 sek i lugnt tempo. Minimal paus mellan övningar. Benlyft i ribbstol Breda armhäv, händer under bröst, knogar fram Crawlspark på rygg Smala armhäv.händer under mage, tumme fram</p> <p>1x400m 90-95% (snabbare tider varje pass). Långsprinters väljer mellan 400 &amp; 800.</p> <p><b>Skivstång ben</b> (Utan att pressa vikt eller antal reps alltför mycket. Om angeläget att öka snabbare – kör fredag istället!)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, <b>hamstringscurl</b></p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.</p> <p>30 minuter löpning utan mjölksyra</p> <p>Rörlighet (Philip, Gustav, Magnus)</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p><b>Sprint/sprintuthållighet</b></p> <p>6x150 med gångvila.</p> <p>Rejält tryck i kurvan (95%) precis som i föregående period men nu kan intensitet hållas även under rakan i åtminstone de första loppen. I senare lopp med mer mjölksyra kan ni istället fokusera på hållning snarare än fart.</p> <p>Bra hållning = 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>Överkroppsstyrka</b></p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Lördagens överkropp går bra att köra här.</p>

**Vanliga uppvärmingen 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