

18 maj – 14 juni

Måndag	Tisdag	Ons	Torsdag	Fre	Lördag	Sö
<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19.30</p> <p>Jämfotahopp (t ex st. längd över banbredd, 4 grodhopp, 20m tid)</p> <p>Accelerationssprint</p> <p>4 x 10m baklänges ► 10m framlänges (tävling/tid, ev. med viktväst)</p> <p>4 x baklänges höga knä – klapp - framlänges acc.</p> <p>Fötter hela tiden riktade framåt! (Ej på tvär för broms)</p> <p>Fullfartssprint</p> <p>8x60m</p> <p>1-4: 3-5 kg boll framför kropp. Knälyft till 90° och därifrån kraftigt idrag. Spring så snabbt som möjligt utifrån dessa förutsättningar. Upprätt eller t.o.m. bakåtlutad höft för Björn & Gustav för "omvänd båge")</p> <p>5-6: 5m överdrivet höga knä och därefter succ. ökad fart utan att tappa knä. Hand slås kratfullt ned från ögonhöjd med latsen. Fartökn för varje isätt. (ej via framåtlutning)</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. Blick ned från start eller 1:a fotisätt.95 & 100%</p> <p>Spec. sprint uthållighet</p> <p>1x120m 100%.från start. God hållning ända in i mål. Betona avspänning, kort markkontakt & armarbete när trötthet sätter in! (kurva hindrar överlånga acc steg)</p> <p>Benstyrka</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg</p> <p>3 x Höftböjare:</p> <p>-sax (långsam)</p> <p>-crawlsark (snabb)</p> <p>-sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>Valfri lättare uppvärmning så att ni är redo att köra 20.00</p> <p>Hoppning</p> <p>Alla är välkomna att hoppa. För Björn ligger fokus på ansatser och fartmätning mellan 6 & 1m. Testa kombinationer mellan olika ansatسلängder, bana vs grop, olika startpositioner (inkl. block)</p> <p>Långsprint (istället för hoppteknik)</p> <p>4 x 200m 75% Gå kurva & jogga raka mellan lopp. Vila 5 min och avsluta med 800m på 90-95%. Ej spikskor!</p> <p>Överkroppstyrka</p> <p>Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</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>Långsprinters kan dubbla rep eller sträcka</p> <p>Avsluta med stretch av stela muskler.</p> <p>Extra överkroppsstyrka (eller missad tisdags) kan köras innan eller efter.</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19.30</p> <p>2x10+10+10+10 (medurs & moturs)</p> <p>Hoppstyrka</p> <p>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</p> <p>2x</p> <p>20m Bakåtkick baklänges</p> <p>20m Höga knälyft baklänges <i>30-60 sek stretch nå-mark.</i></p> <p><i>Kolla allas djup efteråt!</i></p> <p>60m Can-can med aktiv isättning (maxinsats från högsta läget)</p> <p>40m Armtripping</p> <p>Benstyrka</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg</p> <p>3 x höftböjare</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex.</p> <p>Lågintensiv jogg 5-10 km</p> <p>Rörlighet (Philip, Gustav, Magnus)</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Uppvärmning inkl. i nedanstående.</p> <p>Kortsprint</p> <p>4x100m</p> <p>55%,65%,75%,85% med gångvila</p> <p>Armhävningar, djupa upphopp, fällkniv (d.v.s. andra halvan från 'vanliga uppvärmningen')</p> <p>Kort stretch och spikar på.</p> <p>6x120m 5 min vila (inkluderar gångvilan)</p> <p>Lopp 1-3</p> <p>100% från start till mål</p> <p>Lopp 4-6</p> <p>100% första 30m. Om trötthet är påtaglig prioriteras hållning framför intensitet under upploppet. Tävla inte under dessa lopp.</p> <p>Långsprinters väljer mellan ovanstående eller nedanst.</p> <p>8x200:</p> <p>60%, 80%</p> <p>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 3x4 långsidor istället!</p> <p>Överkroppstyrka</p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Extra hopp/sprint teknik möjligt efter överenskomme.</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.