

15 juni –

Måndag	Tisdag	Ons	Torsdag	Fre	Lördag	Sö
<p><i>Ersätts emellanåt med föregående periods pass eller S:t Hans!</i></p> <p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19.30</p> <p>Accelerationssprint 3x20m klappstarter från olika positioner.</p> <p>1 stegringslopp med spikar.</p> <p>20m, 2x30m, 1x40m blockstarter på kommando.</p> <p>30m filmas från sida & framifrån. 40m springs två och två med manuell tidtagning</p> <p>Fullfart: teknik, hastighet, uthållighet 3x110m</p> <p>Lopp 1: En och en avslappnet tekniklopp. 90% från start, 95% från 60m. Filma & kolla bens sträckning vid markkontakt. Lopp 2. Heat. Kamerauppmätt hastighet 30-50m & ca tid 110m. Lopp 3. Två i taget. 100% manuell tid</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -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 ansatslängder, bana vs grop, olika startpositioner (inkl. block)</p> <p>Ibland erbjuds även startträning.</p> <p>Långsprint (istället för hoppeteknik)</p> <p>3x300 (från block) på 400m tävlingsfart Splits för 50s: 12, 24, 37.</p> <p>Inför prio. tävling endast 2x300.</p> <p>Överkroppstyrka Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.</p> <p>Lågintensiva lopp 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><i>Ersätts emellanåt med 4 x 10+10+10+10 & 8 x Enbensrace & 1x140m väggvändning</i></p> <p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19.30</p> <p>2x10+10+10+10 (medurs & moturs)</p> <p>Hoppstyrka 2 x 60m mångsteg V+H 60m enbenshopp 2 x 60m v-v-h-h. V+H 30m enbensrace tillbaka.</p> <p>Sprintspezifiskstyrka 2x 60m Bakåtkick 60m Höga knälyft 30-60 sek stretch nå-mark. Kolla allas djup efteråt! 60m Can-can med aktiv isättning (maxinsats från högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 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 4x100m 55%,65%,75%,85% med gångvila</p> <p>Armhävningar, djupa upphopp, fällkniv (d.v.s. andra halvan från 'vanliga uppvärmningen') Kort stretch och spikar på.</p> <p>6x120m 5 min vila (inkluderar gångvilan)</p> <p>Lopp 1-3 100% från start till mål Lopp 4-6 100% 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. 8x200: 60%, 80% 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 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 hoppa 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.