

7 dec & framåt 2020 under covid-19 restriktioner

Måndag	Tisdag	Ons	Tors	Fre	Lördag	Sö
<p>19.45 gemensam uppvärmning ute</p> <p>2x20m grodhopp utan boll. Så långa som möjligt</p> <p>Lopp 1 & 3 80m. Tryck ut sumpig medicinboll från djup knäböjsposition & accelerera ikapp boll, upprepa. Lopp 2 & 4 80m. Som ovan men utan boll & båda armar bakom kropp från start (4x20m)</p> <p>3x20m grodhopp med medicinboll 1. Djupa & så långa som möjligt 2. 90° djup (känguruhopp) 3. Så snabba som möjligt</p> <p>6x100m (eller 8x60m inne) Lopp 1 & 3 Medicinboll framför kropp. 90° knälyft och därifrån kraftigt neddrag för ökad fart men bibehållt knälyft. Luta panna mot boll för att få 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>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>Långsprint ute</p> <p>6-12 x 200m</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>Mellan lopp: 100m gång i kurva & 100m jogg raka.</p> <p>Hallträning efter 21.00</p> <p>Teknikpass i längdhopp för enskilda aktiva.</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkpresa, bänkdra, press, pull-ups.</p>	<p>19.45 gemensam uppvärmning ute</p> <p>2x10+10+10+10 (medurs & moturs)</p> <p>Hoppstyrka 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 2x 20m Bakåtkick baklänges 20m Höga knälyft baklänges 30-60 sek stretch nå-mark. Kolla allas djup efteråt! 60m Can-can med aktiv isättning (maxinsats från högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>1x300m (Dubbel väggvändning).</p> <p>Benstyrka Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x höftböjare</p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>Jogg 5-8 km & rörlighet</p>	<p>Möjligt extra pass. T.ex.</p> <p>Jogg 5-8 km & rörlighet</p>	<p>På egen hand i hall från 14.00</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 lopp. Fokusera på bra acceleration med 'omvänd bäge' hållning och hög kraftfull armföring.</p> <p>Långsprint (istället för 12x60)</p> <p>Växla mellan (varannan vecka) 3x300m (dubbel väggvändning). 10 min vila mellan lopp. eller 5x140 (enkel vändning). 5 min vila.</p> <p>För 800m-tävlande kan 5x140 emellanåt ersättas av 2x600 (inne). Kör snabb rush 1 min innan lopp.</p> <p>Överkroppsstyrka Bänkdra, bänkpresa, 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.