

25 oktober–28 november 2021

Måndag	Tisdag	Ons	Torsdag	Fre	Lördag	Sö
<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra 19.30</p> <p>2x20m grodhopp utan boll. Så långa som möjligt</p> <p>Accelerationssprint</p> <p>6-10 x olika varianter av baklängeslöpning -> inbroms -> framlänges. Fötter hela tiden riktade framåt! (Ej på tvär för broms)</p> <p>Nya varianter t.ex 4x10m eller 10+20+10 med även framläng -> baklänges inbroms. Häck framtill som nuddas innan inbroms eller 'häckklipp' som målgång (forcerera upprätt höft)</p> <p>3x20m grodhopp med medicinboll</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Djupa & så långa som möjligt (höft) 2. 90° djup (knän) 3. Så snabba som möjligt, Race? Tid? (anklar) <p>Fullfartssprint</p> <p>8x60m Lopp 1, 3, 5 Medicinboll hålls med utsträckta armar. Luta panna mot boll för antisvank & upprätt höft. Överdrivet knälyft som bibehålls allteftersom fart ökar. Lopp 2, 4, 6 So ovan men utan boll. Hand upp till ögonhöjd med lättutspända fingrar. Slå ned med lats. Arm ska öppnas upp baktill. Lopp 7 & 8 Med spikar från startpos men utan block. Blick ned från start eller 1:a fotisätt. Lopp 7: fötter nära linje & 95%. Lopp 8: 100% & ev 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>Teknikpass i hopp/sprint efter 20.00 enl. överenskommelse.</p> <p>Överkroppsstyrka a Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p>Långsprinters:</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><i>Emellanåt gemensam körning till hinderbana i Furulund för 3 x slinga på tid och ev. teknikutövning av hinder? Onsdag- & fredagkvällar kan också komma ifråga.</i></p>	<p>Möjligt extra pass.</p> <p>T.ex.</p> <p>12x60m 70-85% (gårna 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 tisdagens 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>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 Benpednling mot räck 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. T.ex.</p> <p>Jogg 3-8 km & rörlighet.</p> <p>Avsluta gärna löprunda med att hänga från räck så länge som möjligt som förberedelse för framtida OCR-lopp ;-)</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Uppvärmning inkl. i nedanstående.</p> <p>Sprint</p> <p>10x100m. Spring rakor gå kurvor (lopp både i med- och motvind)</p> <p>Använd tidtagarur och klocka varje lopp.</p> <p>Första lopp på ca 50% och därefter ca 1-1.5 sek snabbare varje lopp.</p> <p>Efter 5 lopp: stretcha efter behov och spikar på.</p> <p>Lopp 9 & 10 på 95-98%. Under acceleration dock nära 100%. Sluttid ska vara inom 0.50 från pers (egenknäppt tid motsvarar manuell tidtagning - d.v.s. 0.2 bättre än el.tid).</p> <p>Tänk på: Omvänd båge med haka & hals framåtböjd för att undvika svank. Håll bencykeln framför kroppen med hjälp av korta fotisättningar. Stor armrörelse för högt knälyft.</p> <p>Långsprinters:</p> <p>10x100 enl. ovan men jogg längs kurvan för de inledande 5 loppen & valfritt för resterande (beroende på form & förhållanden)</p> <p>eller</p> <p>S:t Hans, 3-6 lopp längs långsidan med gångvila</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 kälmask, 10 sit-ups, 10 upphopp, 10 armhävningar, 10 fällkniv. **4:** Benpednling mot vägg/räcke för att gradvis öka upp rörlighet i muskler kring höftled.