

1 mars – början av april

Måndag	Tisdag	Onsdag/Torsdag (Coronaschema beroende)	Fr	Lördag	Sö
<p>19.30 vid S:t Hans parkering</p> <p>Backe – sprintuthållighet</p> <p>Jogg till Annehems asfalt-backe.</p> <p>2 x (10 utfallshopp + 15 armhävningar + höga knä på ställe (eller kort rush) + benpendlingar</p> <p>4-3 varv à 4 backlopp. Jogg ned, sprint upp, gå ned, sprint upp, vila 1 min, tillbaka, vila 2 min. Upprepa.</p> <p>Långsam jogg tillbaka till parkering.</p> <p>Styrka hela kropp (eller kör sent efter 21 på tisdag)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare, hamstringscurl, bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> <p>Vikt & reps enligt ordinarie principer: http://www.athleticdesign.se/athletics/ifk/principer-for-styrketrningen.html</p>	<p>Emellanåt kort hoppträning med start efter 21.</p> <p>Björn: teknikträning ansatslöpning med fartmätning 6-1 m. Korta 10-14 stegs med max acc. varvas med långa 22+ stegs sub max intensitet.</p> <p>Dante: tresteg, enbens, mångsteg, med och utan plintlock.</p> <p>Långsprint utomhus</p> <p>6-12 x 200m. 100m gång kurva & 100m jogg raka mellan lopp.</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>Gymträning möjlig efter 21.00 om föregående grupp lämnat.</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara och redo att köra 20.00</p> <p>Allmän styrka/kondition</p> <p>3x(10+10+10+10) vänd medurs, moturs, fritt val!</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 Tuppfäktning, 15 kast per ben</p> <p>2x 60m höga knä & claw, boll/vikt framför kropp med sträckta armar 40m bakkick, boll just ovanför huvud 40m frekvens claw, boll bakom nacke 60m skridskohopp (från v. banlinje till h. banlinje), 1:a med boll framför kropp, 2:a utan boll men så snabb som möjlig. 30m enbensrace (byt ben andra varv)</p> <p>20x(v+h) Höftlyft. Häl på 30-40 cm höjd, Armar i kors över bröst. Fritt ben passivt. Högt tempo!.</p> <p>30 + 5 sek/vecka i lugnt tempo. Minimal paus mellan övningar. Benlyft i ribbstol Breda armhäv. på knogar under bröst, knogar fram Crawlsparke på rygg Smala armhäv. på knogar under mage, tumme fram</p> <p>1x800m. 85-95% (snabbare tider varje pass)</p> <p>Skivstång ben (Utän att pressa vikt eller antal reps alltför mycket. Om angeläget att öka snabbare – kör fredag istället!)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, hamstringscurl</p>	<p>Gymträning möjlig efter 20.00 om föregående grupp lämnat.</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Extra blockträning (eftersom det knappt blev av i vintnas) T.ex. 6 lopp: 5, 10, 15, 20, 25, 30m.</p> <p>Sprint/sprintuthållighet</p> <p>6x150 med gångvila. Rejält tryck i kurvan (95%). På rakan (ffa sista halva) betonas istället bra hållning och att behålla fart med lägre intensitet.</p> <p>Bra hållning = Omvänd båge med panna & hals framåtböjd för att undvika svank och på så sätt få upprätt höft. Håll bencykeln framför kroppen med hjälp av korta fotisättningar. Glöm ej armarna – slå hand ned med lats från ögonhöjd</p> <p>Överkroppsstyrka</p> <p>Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press.</p>	<p>Gymträning möjlig efter 19.30..</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 ljumska) **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