

12 april – mitt/slut av maj

| Måndag | Tisdag | Onsdag | To | Fr | Lördag | Sö |
|---|---|--|-------------------------------------|---|---|--|
| <p>19.30 vid S:t Hans parkering</p> <p>Backe – sprintuthållighet</p> <p>Jogg till S:t Hans stora backe.</p> <p>2 x (10 utfallshopp + 15 armhävningar.</p> <p>3x3 lopp uppför backe. 3 min. vila efter 3 lopp. Annars endast gångvila.</p> <p>(Långsprinters 2x6 lopp)</p> <p>3 lopp upp-/ned-/uppför flack 300m grusstig. Uppför: Upprätt med överdrivet knälyft med fokus på hamstringsdrag. Nedför: Hög frekvens via minimalt frånskjut men maximalt hamstringsdrag.</p> <p>Styrka hela kropp (eller kör sent efter 21.30 på tisdag)</p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg, höftböjare, bänkdrag, bänkpress, pull-ups, press</p> | <p>Pga Coronoarestriktionerna körs hoppass fredagskvällar. Mycket folk i hallen även efter 21.</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 21.30 om föregående grupp lämnat.</p> | <p>Vanliga uppvärmningen. Redo att köra 19.30 Vi börjar ute och hämtar bollar inne.</p> <p>Allmän styrka/kondition 3x(10+10+10+10) vänd medurs, moturs, fritt vall</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>50-60 sek i lugnt tempo. Minimal paus mellan övningar. Benlyft i ribbstol Breda armhäv, händer under bröst, knogar fram Crawlsparke på rygg Smala armhäv. händer under mage, tumme fram</p> <p>1x400m 90-95% (snabbare tider varje pass). Långsprinters väljer mellan 400 & 800.</p> <p>Skivstång ben Utan att pressa vikt eller antal reps alltför mycket. Om angeläget att öka snabbare kör torsdag istället. Knäböj, knäböj häl, utfallsteg</p> | <p>Ledigt i hall strax efter 21</p> | <p>Ledigt i hall 20.00</p> <p>Hoppning, klara och redo att köra 21.00</p> <p>Björn: Ansatslöpning med fartmätning 6-1 m.</p> <p>Korta 10-14 stegs med max acc varvas med långa 22+ stegs sub max intensitet.</p> <p>De senare kan även varvas med medicinboll på raka armar för nötning av svankfri kroppshållning.</p> <p>Dante: 3-steg, enbens, mångsteg, med och utan plintlock..</p> <p>3-steg teknikträning främst för förstasteget med upprätt hållning och hälkick mot bak.</p> | <p>På egen hand. Hall från 14.00-</p> <p>Vanliga uppvärmningen</p> <p>Extra blockträning (eftersom det knappt blev av i vintras) T.ex. 6 lopp: 5, 10, 15, 20, 25, 30m.</p> <p>Sprint/sprintuthållighet</p> <p>Rejält tryck i kurvan (95%) precis som i föregående period men nu kan intensitet hållas även under rakan i åtminstone de första lopp. I senare lopp med mer mjölksyra kan ni istället fokusera på hållning snarare än fart.</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 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