

## 24 maj – 20 juni

Måndag	Tisdag	Ons	Tors	Fre	Lördag	Sö
<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra <b>19.30</b></p> <p>Jämfotahopp (t ex st. längd över banbredd, 4 grodhopp, 20m tid)</p> <p><b>Accelerationssprint</b></p> <p>3x3 baklänges - klapp - framlänges acc.. Växla mellan höga knä, hälkick, full fart</p> <p>Fötter hela tiden riktade framåt! (Ej på tvär för broms)</p> <p><b>Fullfartssprint</b></p> <p>Lopp 1 &amp; 3 - 80m Medicinboll framför kropp. 90° knälyft och därifrån kraftigt neddrag för ökad fart men bibehållt knälyft. Luta panna mot boll för att få framåtböjd torso.</p> <p>Lopp 2 &amp; 4 – 100m Utan boll. Hand upp till ögonhöjd men lättutspända fingrar. Slå ned med lats.</p> <p>Lopp 5-6 – 40m (Björn upprätt 20-30!) Med spikar från startpos. (utan block) med fötter 1 &amp; 2 fot från linje för att få ben framför kropp från start. Blick ned från start eller 1:a fotisätt.95 &amp; 100%</p> <p><b>Spec. sprint uthållighet</b></p> <p>1x120m 100%.från start. God hållning ända in i mål. Betona avspänning, kort markkontakt &amp; armarbete när trötthet sätter in! (kurva hindrar överlånga acc steg)</p> <p><b>Skivstångben</b></p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p>Pga Coronarestriktionerna körs hoppasset fredagskvällar. Mycket folk i hallen även efter 21.</p> <p><b>Långsprint)</b></p> <p>4 x 200m 75% Gå kurva &amp; jogga raka mellan lopp. Vila 5 min och avsluta med 800m på 90-95%. Ej spikskor!</p> <p><b>Överkroppstyrka</b></p> <p>(Efter 21.30 när gym är tomt, eller kläm in passet må, ons el. tors)</p> <p>Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups</p>	<p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra <b>19.30</b></p> <p>2x10+10+10+10 (medurs &amp; moturs)</p> <p><b>Hoppstyrka</b></p> <p>3x20m Mångsteg in i grop. Ta lite ansats för fart och sträva efter höga &amp; 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><b>Sprintspezifiskstyrka</b></p> <p>2x 120m Bakåtkick 120m Höga knälyft baklänges <i>30-60 sek stretch nå-mark. Kolla allas djup efteråt!</i> 120m Can-can med aktiv isättning (maxinsats från högsta läget) 80m Armtripping</p> <p><b>Skivstång ben</b></p> <p>Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x höftböjare</p>	<p>Ledigt i hall strax efter 21</p>	<p>Ledigt i hall 20.00</p> <p>Hoppning, klara och redo att köra <b>21.00</b></p> <p>Björn: Ansatslöpning med fartmätning 6-1 m.</p> <p>Korta 10-14 stegs med max acc varvas med långa 22+ stegs med långsamt accelererande fart.</p> <p>Långa kan även varvas med medicinboll på raka armar för nötning av svankfri kroppshållning</p> <p>Dante: Plintlocks hoppning eller teknik 3-steg förstasteget.</p>	<p>På egen hand. Hall från 14.00-</p> <p><b>Kortsprint</b> 4x100m 55%,65%,75%,85% med gångvila</p> <p>15x Armhävningar, 10x djupa upphopp, 10x fällkniv</p> <p>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.</p> <p>Om trötthet är påtaglig prioriteras hållning framför intensitet under upploppet. Tävla inte under dessa lopp.</p> <p><b>Långsprinters väljer mellan ovanstående eller följande:</b></p> <p>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 <b>långsidor</b> istället!</p> <p><b>Överkroppstyrka</b> 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:** Benpendling mot vägg/räcke för att gradvis öka upp rörlighet i muskler kring höftled.