

## 2021 28 juni –

Måndag	Tisdag	Ons	Torsdag	Fre	Lördag	Sö
<p><i>Ersätts emellanåt med föregående periods pass, plintknuff eller S:t Hans!</i></p> <p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra <b>19.30</b></p> <p><b>Accelerationssprint</b> 3x20m klappstarter från olika positioner.</p> <p>1 stegringslopp med spikar.</p> <p>20m, 2x30m, 1-2x40m blockstarter</p> <p>30m filmas från sida &amp; framifrån. 40m springs två och två med manuell tidtagning. Ev. en andra 40m med viktväst.</p> <p><b>Fullfart: teknik, hastighet, uthållighet</b> 3x110m (eller 2x60+1x110)</p> <p>Lopp 1. En och en. 90% från start, 99% från 60m. Filma &amp; kolla bens sträckning vid markkontakt. Lopp 2. Som förra men med viktväst. Notera skillnad i sträckning och frekvens. Lopp 3. Två i taget. 100% från start &amp; manuell tid. Instruktioner baserat på föregående lopp</p> <p><b>Benstyrka</b> Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x Höftböjare: -sax (långsam) -crawlspark (snabb) -sida till sida (fånga upp i bottenläge)</p>	<p><b>Längsprinters</b></p> <p>S:t Hans långsida.</p> <p>Spring från botten till topp och gå tillbaka. Upprepa 3-6 lopp (fortsätt så länge det går att hålla sprintliknande steg))</p> <p>Vecka före tävling körs istället 3x300m</p> <p><b>Överkroppstyrka</b> Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</p>	<p>Vi har halltid 20-22. Passa på att ta igen missade pass!</p>	<p><i>Ersätts emellanåt med 4 x 10+10+10+10 &amp; 8 x Enbensrace &amp; 1x140m väggvändning</i></p> <p>Vanliga uppvärmningen. Klara att köra <b>19.30</b></p> <p><b>Inledning</b> 2x10+10+10+10 (medurs &amp; moturs)</p> <p>Alternativ (ffa för Björn!)</p> <p>3x20m grodhopp med medicinboll</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Djupa &amp; så långa som möjligt</li> <li>2. 90° djup (känguruhopp)</li> <li>3. Så snabba som möjligt</li> </ol> <p><b>Hoppstyrka</b> 2 x 60m mångsteg V+H 60m enbenshopp 2 x 60m v-v-h-h. V+H 30m enbensrace</p> <p><b>Sprintspezifiskstyrka</b> 2x 80m Bakåtkick 80m Höga knälyft baklänges 80m Can-can med aktiv isättning (maxinsats från högsta läget) 60m Armtripping</p> <p><b>Benstyrka</b> Knäböj, knäböj häl, utfallsteg 3 x höftböjare</p>	<p>Hopp/sprintteknik pass för Björn &amp; ev. någon annan. Kan läggas annan dag efter överenskommelse.</p>	<p>På egen hand.</p> <p>Uppvärmning inkl. i nedanstående.</p> <p><b>Kortsprinters</b> 4x100m 55%,65%,75%,85% med gångvila</p> <p>Armhävningar, djupa upphopp, fällkniv (d.v.s. andra halvan från 'vanliga uppvärmningen') 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. Om trötthet är påtaglig prioriteras hållning &amp; stegfrekvens framför intensitet under upploppet. Tävla inte under dessa lopp.</p> <p><b>Längsprinters</b> 8x200: 60%, 80% kort stretch, spikar på, 95%, 95%, 95% (5 min vila mellan dessa lopp), 90%, 90%, 90% (gångvila inför dessa)</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.