

# Uppvärmning inför tävling: sprint

Ni måste vara på plats minst en timme före start för att pricka av er på startlistorna. Börja därefter värma upp med en gång! Ni behöver gott om tid eftersom ni ska utföra en utökad version av den vanliga träningsuppvärmningen. Den ska dessutom utföras intensivare och med mer flås som ni sedan måste hinna bli av med.

## Inledning (15 min)

Obs. Utförs intensivare än på träning – få upp värmen ordentligt!

- 5 x 60m med 40–70 % fart. På tillbakavägen kör ni lätt hoppsa med armvev eller sidolöpning
- Kort stretching av de muskler som känns stela
- 10 knäböj + 10 kålmask + 10 sit-ups + 10 upphopp + 10 armhävningar + 10 fällkniv (gradvis snabbare & explosivare)
- Benpendling mot räcke där ni gradvis ökar rörelsens omfång. Stå mot räcke för att komma åt invändiga (ljumskar) och utvändiga muskler. Stå med sida mot räcke för att jobba med lår-, sätes- & hamstringsmuskler.
- 1 x 60m stegringslopp. Accelerera mjukt och lugnt så att ni inte når full fart förrän de sista metrarna.

## Stegringslopp (25 min)

Byt om till spikskor

### Alternativ 1

- 5 x 60m stegringslopp. Fokusera på löphjul, armrörelse (lats) och kort markontakt. Accelerera mjukt och lugnt så att ni inte når full fart förrän de sista 10 metrarna. Mellan varje lopp vilar ni ca 6 minuter då ni samlar tankarna, skakar loss, masserar stela muskler, kör lite frekvenstripping eller något liknande för att väcka rörelsenerverna.

**Alternativ 2** (lämpligt för t.ex. Harald som har problem att få ut sitt naturliga löpsteg)

- 2 x 40m stegringslopp som inleds med 5m hälkick. Försök behålla hälkicken medan fart ökas och knälyft höjs.
- 2 x 40m stegringslopp som inleds med 5m skipping. Stegra fart men behåll knälyft så att ni når ett högt, upprätt och studsande löpsteg.
- 2 x 60m stegringslopp där hälkick, knälyft och stegring till högt studsande löpsteg förenas till maximal sprintfart med löphjul.

Mellan loppen ca 5 minuters vila av samma slag som i alternativ 1.

## Förberedelse inför start (20 min)

Bege er till startområdet så att ni inte missar uppropet och så att ni kan köra några starter till starterns kommandon under loppen innan ert. Om det inte pågår några lopp kan ni istället passa på att testa startblocken som kanske inte är likadana som dem ni är vana vid från träning. Oavsett vilket ska ni trycka på ca 10 meter med 100 % intensitet från start.

# Uppvärmning inför tävling: längd och tresteg

Börja värma upp redan en timme innan tävlingen! Ni behöver gott om tid eftersom ni ska utföra en utökad version av den vanliga träningsuppvärmningen.

## Inledning (15 min)

Obs. Utförs intensivare än på träning – få upp värmen ordentligt!

- 5 x 60m med 40–70 % fart. På tillbakavägen kör ni lätt hoppa med armvev eller sidolöpning
- Kort stretching av de muskler som känns stela
- 10 knäböj + 10 kålmask + 10 sit-ups + 10 upphopp + 10 armhävningar + 10 fällkniv (gradvis snabbare & explosivare)
- Benpendling mot räcke där ni gradvis ökar rörelsens omfång. Stå mot räcke för att komma åt invändiga (ljumskar) och utvändiga muskler. Stå med sida mot räcke för att jobba med lår-, sätes- & hamstringsmuskler.
- 1 x 60m stegringslopp. Accelerera mjukt och lugnt så att ni inte når full fart förrän de sista metrarna.

## Stegringslopp (20 min)

Byt om till spikskor

### Alternativ 1

- 4 x 60m stegringslopp. Fokusera på löphjul, armrörelse (lats) och kort markkontakt. Accelerera mjukt och lugnt så att ni inte når full fart förrän de sista 10 metrarna. Mellan varje lopp vilar ni ca 6 minuter då ni samlar tankarna, skakar loss, masserar stela muskler, kör lite frekvenstripping eller något liknande för att väcka rörelse nerverna.

**Alternativ 2** (lämpligt för t.ex. Harald som har problem att få ut sitt naturliga löpsteg)

- 2 x 40m stegringslopp som inleds med 5m hälkick. Försök behålla hälkicken medan fart ökas och knälyft höjs.
- 2 x 40m stegringslopp som inleds med 5m skipping. Stegra fart men behåll knälyft så att ni når ett högt, upprätt och studsande löpsteg.
- 1 x 60m stegringslopp där hälkick, knälyft och stegring till högt studsande löpsteg förenas till maximal sprintfart med löphjul.

Mellan loppet ca 5 minuters vila av samma slag som i alternativ 1.

## Mät ut ansats (5 min)

Ifall det fortfarande pågår en tävling vid er grop mäter ni först ut ansatsen på löparbanan istället.

## Ansatslöpning (20 min)

Av med alla överflödiga kläder och spring in så många gånger som behövs med **full fart**. Vila 5 minuter mellan ansatserna precis som under stegringsloppen. Då ansatsen stämmer tar ni på er överdragskläder igen och fortsätter med samma aktiva vila tills tävlingen är igång. Om ni sprang in ansatsen på löparbanan mäter ni den slutliga ansatslängden och för över den till hoppbanorna så fort de är fria.