**25 oktober–28 november 2021**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Måndag** | **Tisdag** | **Ons** | **Torsdag** | **Fre** | **Lördag** | **Sö** |
| Vanliga uppvärmningen. Klara att köra **19.30** 2x20m grodhopp utan boll. Så långa som möjligt**Accelerationssprint**6-10 x olika varianter av baklängeslöpning -> inbroms -> framlänges. Fötter hela tiden riktade framåt! (Ej på tvär för broms)Nya varianter t.ex 4x10m eller 10+20+10 med även framläng -> baklänges inbroms. Häck framtill som nuddas innan inbroms eller ’häckklipp’ som målgång (forcera upprätt höft)3x20m grodhopp med medicinboll1. Djupa & så långa som möjligt (höft)2. 90° djup (knän)3. Så snabba som möjligt, Race? Tid? (anklar)**Fullfartssprint**8x60m Lopp 1, 3, 5Medicinboll hålls med utsträckta armar. Luta panna mot boll för antisvank & upprätt höft. Överdrivet knälyft som bibehålls allteftersom fart ökar.Lopp 2, 4, 6 So ovan men utan boll. Hand upp till ögonhöjd med lättutspända fingrar. Slå ned med lats. Arm ska öppnas upp baktill. Lopp 7 & 8Med spikar från startpos men utan block. Blick ned från start eller 1:a fotisätt. Lopp 7: fötter nära linje & 95%. Lopp 8: 100% & ev manuell tid)**Benstyrka** Knäböj, knäböj häl,utfallsteg3 x Höftböjare:-sax (långsam)-crawlspark (snabb)-sida till sida (fånga upp i bottenläge) | Teknikpass i hopp/sprint efter 20.00 enl. överenskommelse. .**Överkroppsstyrka**Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.**Långsprinters:**6-12 x 200m Välj färre men snabbare (<90%) lopp om form och förhållande är bra. Fler och långsammare (>65%) om sliten & mörkt/halt/kallt.Mellan lopp: 100m gång i kurva & 100m jogg raka. *Emellanåt gemensam körning till hinderbana i Furulund för 3 x slinga på tid och ev. teknikträning av hinder?**Onsdag- & fredagkvällar kan också komma ifråga.* | Möjligt extra pass.T.ex.12x60m 70-85% (gärna barfota för fot- och vadstyrka). Långsam jogg tillbaka. Om ljumskbesvär, kör istället sidolöpning tillbaka.Avsluta med stretch av stela muskler.Extra överkropp-styrka (eller tisdagens) kan köras innan eller efter. | Vanliga uppvärmningen. Klara att köra **19.30**2x10+10+10+10 (medurs & moturs)**Hoppstyrka**3x20m Mångsteg in i grop. Ta lite ansats för fart och sträva efter höga & rytmiska hopp10x (v+h) enbenshopp på ställe. Med vikt (killar ca 20kg) så att ni INTE klarar att kicka bak i alla 10 hopp.20m enbenshopp (v+h). Långa hopp, behåll kick mot bak. Utan tilläggsvikt.30m enbensrace (v+h).**Sprintspecifikstyrka**2x20m Bakåtkick baklänges20m Höga knälyft baklängesBenpednling mot räcke60m Can-can med aktiv isättning (maxinsats från högsta läget) 40m Armtripping1x300m (Dubbel väggvändning).**Benstyrka**Knäböj, knäböj häl, utfallsteg3 x höftböjare | Möjligt extra pass. T.ex.Jogg 3-8 km& rörlighet.Avsluta gärna löprunda med att hänga från räcke så länge som möjligt som förberedelse för framtida OCR-lopp ;-) | På egen hand.Uppvärmning inkl. i nedanstående.**Sprint** 10x100m. Spring rakor gå kurvor (lopp både i med- och motvind)Använd tidtagarur och klocka varje lopp.Första lopp på ca 50% och därefter ca 1-1.5 sek snabbare varje lopp.Efter 5 lopp: stretcha efter behov och spikar på.Lopp 9 &10 på 95-98%. Under acceleration dock nära 100%.Sluttid ska vara inom 0.50 från pers (egenknäppt tid motsvarar manuell tidtagning - d.v.s. 0.2 bättre än el.tid).Tänk på: Omvänd båge med haka & hals framåtböjd för att undvika svank. Håll bencykeln framför kroppen med hjälp av korta fotisättningar. Stor armrörelse för högt knälyft. **Långsprinters:**10x100 enl. ovan men jogg längs kurvan för de inledande 5 loppen & valfriit för resterande (beroende på form & förhållanden) ellerS:t Hans, 3-6 lopp längs långsidan med gångvila**Överkroppsstyrka**Bänkdrag, bänkpress, pull-ups, stående press. |  |

**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 kålmask, 10 sit-ups, 10 upphopp, 10 armhävningar, 10 fällkniv. **4:** Benpendling mot vägg/räcke för att gradvis öka upp rörlighet i muskler kring höftled.