

9 maj – 5 juni

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<p>7 19.00 Uppvärmning</p> <p>2x4 grodhopp</p> <p>3x3 bakåtlöpning. Vid klapp - acc. framåt med kraftfullt arm arbete.</p> <p>spikar på 3x60m stegringslopp (fokusera på gradvis övergång till maxfartslöpning – dvs: hög löpning, ben framför kroppen, kort markkontakt)</p> <p>2x120m, 100% från första steg</p> <p>2xknäböj, utfallsteg, höftböjare</p>	<p>8 Uppvärmning</p> <p>Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups.</p> <p>2x30 enbensrace (v+h)</p> <p>3x30m längdhoppshoppsa (tryck på framåt efter näst sista / nedsänkning)</p> <p>20.30 Längdhoppsteknik</p> <p>Avsluta gärna med 10x60 barfota, 75-85%. (Minst ett barfota pass i veckan)</p>	<p>9 Chans att ta igen missat pass...</p> <p>Eller tillfälle för extrapass: 12 x 60m barfota, 75-85%. Mellan lopp 10-15 armhävningar eller fällkniv. (stärka fot & förbränna fett)</p>	<p>10 19.00 Uppvärmning</p> <p>2x10+10+10+10</p> <p>4x3-mångsteg: 2-dels plint ► 1-dels plint ► grop. 3x20m mångsteg in i grop. Alternativ: 4x30m löphopp + 2x6 borzovhopp</p> <p>10x (v+h) enbenshopp på ställe ev. med tilläggsvikt (5-20kg) men inte tyngre än att ni klarar att kicka bak. 20m enbenshopp (v+h). Långa hopp, behåll kick mot bak 30m enbensrace (v+h)</p> <p>2 x Sprintspezifisk Styrka: 20m Bakåtkick baklänges 20m Skipping baklänges 60m Aktiv isättning från can-can (maxinsats kring högsta läget) 40m Armtripping</p> <p>2xknäböj, utfallsteg, höftböjare</p>	<p>11 Chans att ta igen missat pass...</p> <p>Eller tillfälle för extrapass typ onsdagens.</p>	<p>12 På egen hand</p> <p>Uppvärmning</p> <p>65-75% löpning 6 x 200m (6 varv: 200m löpning, 100m gång i kurva, 100m jogg längs raka)</p> <p>Bänkpress, bänkdrag, press, pull-ups</p>	<p>13</p>
<p>14 Som ovan hela veckan</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17 Ystadspelen</p>	<p>18</p>	<p>19 Som ovan men: 14 x 100m (spring rakor, långsam jogg i kurvor)</p>	<p>20 Seriematch</p>
<p>21 Som ovan hela veckan</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26 Som ovan men: 8 x 150m (gå tillbaka)</p>	<p>27</p>
<p>28 Som ovan hela veckan</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	<p>1 juni</p>	<p>2 Som ovan men: 10 x 100m (jogg tillbaka) eller Trelleborgsspelen</p>	<p>3 Bedaspelen</p>
<p>4 Nytt program Klappstarter, flygande20 stafett?</p>					<p>9 Finish Games</p>	<p>10 Finish Games</p>