

Träningspass på egen hand under sensommaren 2020 (uppvärmning + nedvärmning som vanligt). Om du är osäker på hur du ska göra, prata med någon av tränarna.

Vecka 34+35 Torsdag

Tävlande på JSM / USM till helgen vilar

Kast	Styrka i gym som vanligt			
Hoppare	Hoppkoordination	galopp hopp små häckar	4x 6 / ben	1 stegsrytm
			4x 3 / ben	3 stegsrytm
	Ansatslöpning för längd	4-5x		
	Hoppstyrka	Flygande mångsteg	6-8x	
Sprint	Löpning	Gräslöpning 80% gångvila	2x 4	
	Hoppkoordination som ovan tillsammans med hopparna			
	Acceleration fr 3 punkt	6x 20m		
	Löpning	3x 120m 90-95% vila 8 min		

Vecka 34+35 Söndag

Snabbhet	3x 2x 60m	vila 2 min SP 8 min	serie 1 – 90% / serie 2 95% / serie 3 98%	
3 varv	Snabbstyrka + Häckhopp	Hoppsasteg	25m	
		Halva djuphopp	8x	
		Snabba Överstötar	8x	
		Häckhopp	2x 3	
		3 punkts start	20m	

Nedjogg + rejäl stretch