

UPPV mm Allmän uppvärmning - ALLA PASS - JOGG 8 min + pendlingar och rörlighet		
Gående flytande rytmer 5 / ben		
		
Gå tøj baklår Gå tøj rumpa Gå tøj framsida		
Rulla fötter 		
Tisdag 2x 30m / övn	Torsdag 2x 30m / övn	Söndag
Skipps studs 2 10 korset	Hoppsa kraft upp 10 Brygga	Tävlingsuppvärmning
3 studs 3 skippp 10 scorpionen	Hoppsa kraft fram 10 / ben - gående tøj baksida	
Litet stelben till stort Stelben	Hoppsa fraht fram dubbel armpendel - sträck upp	Förbered dig som inför en
Stelben m hjul var 3:e		tävling och se till att du är
4x 10m acc + 10m snabba höga skippp	4x 10m acc + 10m snabba låga dribbles	100% redo vid rätt tid
2x 60m Stegringslopp	2x 60m Stegringslopp ELLER	
	3x häck 5 stegsrytm (blå + 5-8 fot) för häcklöpare och mångkampare	
Intervall - medeldistans		
v.45-47	2x 200-300-400-300-200m v2,5 min SP 8 min / tävl fart 800m (+2 sek / 200m) EX: mål 2,20 = 35 sek / 200m - spring alla lopp med en fart av 37 sek / 200m	
v.48 - 50	2x 200-300-400-300-200m v2 min SP 8 min / tävl fart 800m (+2 sek / 200m) Samma som ovan men kortare vila	
v.51	2x 400-200-200m v1,5 min SP 10 min - tävl fart först 400 därefter succ snabbare snitt fart varje lopp	
v.52 - 2	6x 200m tävl fart för 800m vila successivt kortare och kortare 1.30/1.20/1.10/1.00/30sek ALL OUT sista lopp	
Skillmill intervaller / aktiverar fotisättningen bättre		Rehabserie mjukmatta - barfota
v.- 48	2x 3x 20 sek 85-90% tempo vila 2-3 min SP 6-8 min	5x dribbles över fotled - rulla häl till stortå
v.49 - 51	2x 3x 12 sek 90-95% vila 3-4 min SP 8 min	5x dribbles över vaden - rulla häl till stortå
v.52 - 2	2x 2x 8 sek ALL OUT vila 5 min SP 10 min	5x dribbles över knät - rulla häl till tå
		2x vrsthopp framåt
		2x vrsthopp bakåt
		2x / sida vrsthopp sidled
Block/ Acc	Medicinboll 2x 8 / övn	Häck Styrka - 10x / övn o ben
Fokus Höft fram, knä fram, fot bakåt.		Jobba på 1hä - balans på en fot/ andra i luften
4-6x 15-25m Blockstart	Sitt sidokast HÖ	
Bakre fot trycks helt mot blocket	Sitt sidokast VÄ	1:a ben upp sträck ut, dra in o ner
	Uppåtkast fr 90 grader	2:a ben över o runt
Sprintdrills sön	Stående nedåtkast	Rakt ben fram cirkla åt varje håll
6-8x Upph plint + direkt expl upph	Ryggliggande inkast	Rakt ben sidled cirkla åt varje håll
4x 15m Kon löp acc	Magliggande inkast	Spetsigt knä upp o ner - tryck i marken
4x 10m acc + 10m snabba dribbles		Häcksittande - lyft 2:a ben fram och tillbaka utan att dra foten i marken.
4x 10m acc + 12 konor (5,5-6,5 fot)		
Hopp Styrka 1	Hopp Styrka 2 - barfota mjukmatta	Hopp Styrka 3
Flygande 5 steg ut i grop x3 vila 3-5	Hoppsa kraft fram enkelarm 3x 20m	Stående längd ut i grop/ matta 3x 3 v2
Flygande 5 steg enbens x2 / b vila 3-5	Hoppsa kraft fram dubbelarm 3x 20m	fr sittande på box
Enbens styva boxhop framåt 3x 6/ b	Hoppsa baklänges 3x 20m	Drop jump (ca 30cm) + Upphopp 3x 5 v3
8x maxhopp 1 häck m lätt ansats	Hoppsa kraft upp dubbel 3x 20m	90 graders framåt m broms 3x 5 v3
OBS så hög häck som möjligt öka successivt	Enbenshopp över låga häck 3x 6/ ben	90 graders framåt snabbt 3x 5 v3
	HÄL FÖRST	

