

Måndag	Tisdag –Campus	O n	Torsdag	F r	Lördag	S ö
Kondition Löpning 3-5 km	Allmän uppvärmning Häckövningar 2 x 60m stegringslopp	V i l a	Allmän uppvärmning 5 olika löpskoleöv. Uppvärmnings-hopp ? 3 x 100m gångvila 80% "Spring vackert"	V i l a	Allmän uppvärmning 3 x 50m stegringslopp Uppvärmningshopp	V i l a
5x 60m, 80 % (Gångvila) Höjd: 5x 30m, 80 % Rytmask och avspänd löpning, höjdhoppskänsla (Gångvila)	Friddrottsträning Sprint (300m) Sprint (100m) Häck Tresteg/ längd Höjd Stav (eget) träna kast m Anton		Backepasset - 5 ggr eller Snabbhetsuthållighet I 5-6 x 150-200m Fart 80% Vila ca 3 min (Ev spikskor) (Gräsplan, grus, plant elljusspår, bana)		Hoppstyrka x 1-2 ggr eller Hoppstyrka x 1 och Snabbhetsuthållighet II x 1 ggr eller Snabbhetsuthållighet II x 1 ggr (Gräsplan, grus eller plant elljusspår) Höjd: Åttan x 2 4x 100m 80%	
Styrka 2 Bål	Styrka 1		Styrka 2 Bål +Styrka 3 Medboll?			

Uppvärmningshopp

- | | |
|--|---------------------|
| 1) Hoppsa som blir längre och längre | 20 st |
| 2) Höga hoppsa som blir högre och högre, enkel armföring | 16 st |
| 3) Hoppsa med tryck uppåt på var tredje, dubbelarmföring | 16 st |
| 4) Lätta enbenshopp med hö + vä ("småstuds") | 10st vä + 10 st hö |
| 5) Mångsteg med enkel armföring | 10 st |
| 6) Galoppsteg med frånskjut höger fot | 6 st hö |
| 7) Galoppsteg med frånskjut vänster fot | 6 st vä |
| 8) (Mångsteg med dubbelarmföring | 6-10 st) |

Hoppstyrka

- | | |
|---|-----------|
| 1) Höga hoppsa med dubbel armföring | 16 st |
| 2) Mångsteg med enkel armföring | 16 st |
| 3) Enbenshopp – lätta studs | 20 st/ben |
| 4) Jämfotahopp med hälkick | 12 st |
| 5) Växelhopp (hö – hö – vä – vä – hö – etc) | 20 m |
| 6) "löpning" → knälyftslöpning → mångsteg (löphopp) | 30 m? |
| 7) Utfallsteg | 20 st |
| 8) Jämfotahopp med knälyft | 12 st |

Snabbhetsuthållighet II (grus, gräs, parkväg, diagonal på en fotbollsplan)

- 4x150m med 2 min vila (50m i 70% + 100m i 80%)
Vila 5 min
2x100 gångvila (20m med höga knän som blir löpning)
Vila 5 min
3x150m med 2 min vila (50m i 70% + 100m i 80%)
1x 150m 70%

Backepasset (brant, ca 30-40m)

Tre övningar i en följd; därefter paus 2 min;

- | | |
|---|---------|
| 1. Max löpning uppför - rejäla knälyft - gång tillbaka | ca 30m; |
| 2. Höga hoppsa uppför eller mångsteg uppför - gång tillbaka | 20 st |
| 3. Utfallsteg uppför, gång tillbaka | 20 st |

Sprint (300m)	Sprint (100m)	Häck	Tresteg	Längd	Höjd
Vanliga skor (Uppvärmn. lopp)	Gångstart x1 Fallstart x1 Trepunktstart x2	Gångstart x1 Fallstart x1 Trepunktstart x2	Uppvärmningshopp, Välj fyra övningar	Uppvärmningshopp Välj fyra övningar	Höjduppvärmning (jämfotahopp över ribba; volt på kortsida; falla raklång med och utan böjning av ryggen)
1x300m 100m=60% 100m=70% 100m=80%	Spikskor Blockstart (dvs testa blocken)	Spikskor (F15 80m starten) (F17/P15 100m starten) Blockstart m. en häck x3	Spikskor Kort ansats, 6 steg, Splithopp-häng i split- landa i split 2 x hö + 2 x vä,	Spikskor Kort ansats, 6 steg, Splithopp-häng i split- landa i split 2 x hö + 2 x vä	Teknik hopp höjd ("Hög" löpning, inåtlutning, aktiv mot slutet, upp m pendelbenet, titta bakåt osv)
1x300m 100m=70% 100m=80% 100m=90% Spikskor		F15 12m (8m) (höjd 76,2) P15 13m (8,5m) (höjd 84,0) F17 13m (8,5m) (höjd 76,2) P17 13,72 (8,9m) (höjd 91,4)	Spikskor Kort ansats, 6 steg, trestegshopp,	Spikskor Kort ansats, ca 20m utfallshopp-häng i split längdlandning x 5	4-stegsansats – saxhoppning (från bägge sidor; spikskor
	Spikskor (Sprintuthållighet) Blockstart 5x60m vila 3-5 min/lopp eller 5x60m med 10m gångstart vila 3-5 min/lopp	Spikskor 4 häckar ca 12m + 7,5-8m (F15) Blockstart x 5 ggr eller gångstart x 5 ggr.	2 x hö leder hoppet 2 x vä leder hoppet		
Spikskor (Snabbhetsuthållighet) 2x(120-150-180m) Fart 90%; Paus 3-4 min; Serie paus 6- 8 min			Spikskor Kort ansats, ca 20m Helhetsövning x 3	Valfria skor 5 jämfota längd	4-stegsansats – flopphopp (bästa sidan; spikskor); 3 hopp 150 cm; 3 hopp 160 cm; 4-5 hopp, full ansats, höjd?
	Valfria skor 2x100m 80-90% Paus gångvila (3 min)	Valfria skor 2x100m 80-90% Paus gångvila (ca 3 min)	Valfria skor 2x100m 80-90% Paus gångvila (ca 3 min)	Valfria skor 2x100m 80-90% Paus gångvila (ca 3 min)	Valfria skor 2x100m 80-90% Paus gångvila (3 min)

Styrka 1. Kulkast:	Styrka 2. Bål x 2 varv:	Styrka 3. Medicinboll	Åttan radie 6-8 m
Kast framåt med uthopp 3st vä ben 3 st hö ben	Vindruta 20 st Rumplyft 20 st Rygglyft, (lyft rygg –ben i marken)20 st	Höftlyft och rulla bollen under 12st Inkast mot vägg 12 st Kast underifrån med utfallsteg 6+6	1. Hoppsahopp
Kast bakåt med full kroppssträckning 6 st	Armhävningar 20 st Rygglyft –sned 20 st	Bakåtkast över huvudet med full sträckning 12 Stående frontstöt mot vägg 12	2. Rytmask löpning med höga knän
Plankan: mage, sida, rygg 3x30sek av varje, 3 ggr	Situps 20 st Sned situps 20 st Sidlyft 8 vä + 8 hö	Sittande rotationer/MB åt höger, benen åt vänster 9+9 Höftlyft: ligg på rygg med uppdragna knän; lyft höften och rulla bollen under – lägg ned höften – lyft igen – rulla bollen under etc.	3. Straightlegs
			4. Hoppsahopp med tryck på var fjärde (hoppbenet närmast cirkeln)