

Måndag	Tisdag –Campus	O n	Torsdag	F r	Lördag	S ö
<b>Kondition</b> Löpning 3-5 km	Allmän uppvärmning Häckövningar 2 x 60m stegringslopp	V i l a	Allmän uppvärmning 5 olika löpskoleöv. 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)	<b>Friidrottsträning</b> Sprint (300m) Sprint (100m) Häck Tresteg/ längd Höjd		<b>Backepasset - 5 ggr</b> eller <b>Snabbhetsuthållighet I</b> 5-6 x 150-200m Fart 80% Vila ca 3 min (Ev spikskor) (Gräsplan, grus, plant elljusspår, bana)		<b>Hoppstyrka x 1-2 ggr</b> eller <b>Hoppstyrka x 1 ggr och</b> <b>Snabbhetsuthållighet II x 1 ggr</b> eller <b>Snabbhetsuthållighet II x 1 ggr</b> (Gräsplan, grus eller plant elljusspår) Höjdhoppare: <b>Åttan x 2</b> 4x 100m 80%	
<b>Styrka 2 Bål</b>	<b>Styrka 1 Kulkast</b>		<b>Styrka 2 Bål +Styrka 3 Medboll?</b>			

**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) 30 m
- 6) Långa hoppsahopp 40 m
- 7) Jämfotahopp med knälyft 12 st  
eller jämfotahopp över häckar 2x6 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)  1x300m 100m=60% 100m=70% 100m=80%	Vanliga skor Gångstart x1 Fallstart x1 Trepunktstart x2	Vanliga skor Gångstart x1 Fallstart x1 Trepunktstart x2	Vanliga skor Uppvärmningshopp, Välj fyra övningar	Vanliga skor Uppvärmningshopp Välj fyra övningar	Höjduppvärmning (jämfotahopp över ribba; volt på kortsida; falla raklång med och utan böjning av ryggen)
1x300m 100m=70% 100m=80% 100m=90%	Spikskor Blockstart (dvs testa blocken)	Spikskor (PF15 80m, F17 (100m) P17 (110m) Blockstart m. en häck x3  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, Splithopp-häng i split- landa i split 2 x hö + 2 x vä,  Spikskor Kort ansats, 6 steg, trestegshopp, 2 x hö leder hoppet 2 x vä leder hoppet	Spikskor Kort ansats, 6 steg, Splithopp-häng i split- landa i split 2 x hö + 2 x vä  Spikskor Kort ansats, ca 20m Häng i split men med längdlandning x 5	<b>Teknik hopp höjd</b> ("Hög" löpning, inåtlutning, aktiv mot slutet, upp m pendelbenet, titta bakåt osv)  4-stegsansats – saxhoppning (från bägge sidor; spikskor
Spikskor (Snabbhetsuthållighet) 2x(120-150-180m) Fart 90%; Paus 3-4 min; Serie paus 6- 8 min	Spikskor (Sprintuthållighet) Blockstart 5x60m vila 3-5 min/lopp <b>eller</b> 5x60m med 10m gångstart vila 3-5 min/lopp	Spikskor 3-4 häckar ca 12m + 7,75m(F15) ca 13 m+8,25m (P15) Blockstart x 5 ggr <b>eller</b> gångstart x 5 ggr.	Spikskor Kort ansats, ca 20m Helhetsövning x 3	Valfria skor 5 jämfota längd	4-stegsansats – flopphopp (bästa sidan; spikskor); 3 hopp tex 150 cm; 3 hopp tex 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: x 2 varv:	Styrka 2. Bål x1-2 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 16st Inkast mot vägg 16 st Kast underifrån med utfallsteg 8+8	1. Hoppsahopp 2. Rytmask löpning med höga knän 3. Straightlegs 4. Hoppsahopp med tryck på var fjärde (hoppbenet närmast cirkeln)
Kast bakåt med full kroppssträckning 6 st	Armhävningar 20 st Rygglyft –sned 20 st Situps 20 st Sned situps 20 st	Bakåtkast över huvudet med full sträckning 16 Stående frontstöt mot vägg 16 Sittande rotationer/MB åt höger, benen åt vänster 8+8 Höftlyft: ligg på rygg med uppdragna knän; lyft höften och rulla bollen under – lägg ned höften – lyft igen – rulla bollen under etc.	
Plankan: mage, sida, rygg, sida 30sek av varje. 3 varv m vila	Sidlyft 8 vä + 8 hö		