

Träningsförslag Umedalens Friidrott - Julen 2015

Dag	Träningsförslag - Tex för Linus, Linus o Mirjam	Alternativ	Ledigt i hallen Garanterar inget ☺
Fre 25/1			Stängt
Lö 26/1	Allmän uppvärmning 4x 150 med 3 min vila 80% 5-10 min vila byt till spikskor. 120m 3min vila 90 % 150 m 5 min vila 90 % 100 m 5 min vila 97% 80 m 5 min vila 97% Nedjogg och stretch		Öppet 9-18.00 Allmänhetens tid kl 13-15.00
Sö 27/1	Allmän uppvärmning 4-5 st starter ur block Kolla upp ansats till tresteg/ längd Medicinboll. Halva eller hela programmet, se nedan 4x 60m i vanliga skor, 70 %	Sprintpass 1?	Öppet 10-20.00 Allmänhetens tid 13-15.00 UIF 18-19.30
Må 28/1	Vila	HoppPASS 1?	Öppet 18-22.00 Allmänhetens tid 20-21.00
Ti 29/12	IPRK SAIK 60 m, 200 m, 60 m häck, Höjd, Stav, Längd, Tresteg, Kula		Kl 18-22.00 IFKU 18-20.00 (Fråga om det är OK)
On30/12	Styrke cirkel?/	Löpcirkel Jörgens variant?	Kl 18-22.00
To 31/12	Vila		Stängt
Fre 1/1	Vila		Stängt
Lö 2/1	3(200 x150x100)/3 min/ 5 min, 80%	3(200 x150x100)/3 min/ 5 min, 80%	UIF/IFKU Kl 10-12.00 Allmänhetens tid 13-15.00
Sö 3/1	Häckuppvärmning, se nedan Stegringslopp 50-60m 3-4 st Medbollstyrka se nedan 6-8x 60m 80% - gångvila	Häckuppvärmning, se nedan Stegringslopp 50-60m 3-4 st Medbollstyrka se nedan 6-8x 60m 80% - gångvila	Allmänhetens tid 13-15.00 UIF 18-19.30
Må 4/1	Styrka	Styrka	Öppet 18-22 Allmänhetens tid 20-21

Ti 5/1	Vila			Öppet 18-22.00 IFKU 18-20.00
On 6/1	Häck Se pkt 1-3 på Sprintpass 1 Start med 1 st häck 4 st Start med 2-3 häckar 4 st 4x 100m 80 % Bålstyrka se nedan	Hopp Se pkt 1-3 på Sprintpass1 Uppvärmningshopp Hopp med kort ansats 4-6 st Hop med full ansats 3-4 st ? 4x 100m 80 % Bålstyrka se nedan	Sprintpass 1?	UIF 18-20.30
To 7/1	Medicinboll 8 x 60m 80 % gåvila, spring vackert		Medicinboll 8 x 60m 80 % gåvila, spring vackert	IFKU 18-20.30 Allmänhetens tid 20.30-21.30
Fre 8/1	Vila			K1 18-20.00
Lö 9/1	Starter lätt träning		3(200 x150x100)/3 min/ 5 min, 80%	UIF/IFKU kl 10-12.00 Allmänhetens tid 13-15.00
Sö 10/1	ISDM			

<p>Medicinboll:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inkast:15 st • Sidkast 15 st vä och 15 st hö • Superstarkast mot vägg 15 st • Kast underifrån med utfallsteg 8 st vä och 8 st hö • Bröststöt 15 st • Bakåt kast 15 st • Höftlyft: ligg på rygg med uppdragna knän; lyft höften och rulla bollen under – lägg ned höften – lyft igen – rulla bollen under – etc. • Uppkast med boll 15 st • Medboll åt vä - benen åt höger - växla. 20 st • Häcksittande bröststöt 10 st vä + 10 st hö 	<p>Hoppasset</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Löpning 5 varv Uppvärmningsövningar 2. Stegringslopp ca 60m. 4 st 3. Hopp: <ul style="list-style-type: none"> a) vrishopp 2x 20 st b) Mångsteg 3x 10 st c) Indianhopp 3 x 12 st d) Galopp hopp 2x 8 vänster e) Galopp hopp 2x 8 höger 4. Medicinboll enl programmet brevid. 5. 4x 60 m fart 60-70%
---	---

<p>Häck-uppvärmning</p> <p>a) Jogga</p> <p>b) Lätta gymnastik som kan innehålla: Pendlingar 15 ggr åt vardera hållet. Korset på mage 10 ggr per håll Korset på ryggen 10 ggr per håll Häckrullningar 10 ggr/ håll Maja 6 ggr</p> <p>c) Hälkick 20m m bra hållning och fina armpendlingar 2 ggr Höga knän 20m med bra hållning och fin armpendlingar 2ggr</p> <p>d) 6 st häckar tät ihop * Häckstuds/ sidhopp med varierad häckhöjd 3 ggr på var sida. * Kryp över och kryp under 3 ggr. * Gå med stora rörelser med en fotisättning mellan. Dra upp det bakre benets knä högt innan fotisättningen. 3ggr framåt och 3 ggr bakåt. Armarna bakom nacken. * Dra isär häckarna med en häcks mellanrum. Hoppsa rytm 2 fotisättningar mellan; minst två gånger per ben</p>	<p>SPRINT – Hårt?</p> <p>1. Allmän uppvärmning</p> <p>2. Löpning 40-50m med ansats från kanten= nedförslöpfung och snabb acc 3-4 st.</p> <p>3. Olika starter Fallstart Gångstart Trepunktstart</p> <p>4. Utlöpning från block 30 m - fart max; 6-8st ; spikskor 4 st med häck för er som springer häck. 4 st utan häck F17, häck på 13m. Höjd 76,2cm P17, häck på 13,72m. Höjd 91,4cm P19 häck på 13,72m. Höjd 100cm</p> <p>5. 8 ax 120m paus 3 min 80m med 80% fart och sista 40m med 90% fart</p>
---	--

BÅL: 1-2 varv

Runplyft 20 st
 Rygglyft 15 st
 Sned situps 20 st
 Armhävningar 20 st
 Fällkniven 20 st
 Rygglyft sned 15 st som avslutas med bygga klossar 10 st.
 Vindrutetorkare 20 st