

**UPPV** Allmän uppvärmning - ALLA PASS - JOGG 8 min + pendlingar och rörlighet

Deep Lunge flytande rytm 5 / ben



Rulla fötter

**Tisdag** 2x 30m / övn

Skipps studs 2 10 korset  
 Skippstuds 3 10 scorpionen  
 Litet stelben  
 Stelben m hjul var 3:e  
 3x 60m stegring **ELLER**  
 Mångkamp/ häcklöpare kör istället  
 3x 5 häckar 5 stegsrytm blå + 5-8 fot

**Torsdag** 2x 30m / övn

Litet stelben 10 Brygga  
 Stelben studs 2 10 / ben - gående tøj baksida  
 Stort stelben  
 Specialen växelvis  
 40m baklänges löpning  
 3x 60m Stegringslopp

**Söndag**

Tävlingsuppvärmning  
 Förbered dig som inför en tävling och se till att du är 100% redo vid rätt tid

**Hopp Styrka 1**

Pyttmångsteg 5x 30m  
 Pytte-enbens 3x 30m/ b  
 Flygande 5 steg ut i grop x6 vila 3-5  
 Enbens styva boxhop framåt 6x 6/ b  
 Mångstegskombination 6x 30m

**Hopp Styrka 2**

Pyttmångsteg 5x 30m  
 Pytte-enbens 3x 30m/ b  
 Häckhopp succ längre avstånd 3x 3x 3  
 Mångsteg med motstånd 6x 20m  
 Mångsteg med Overspeed 3x 20m

**Hopp Styrka 3**

Drop jump (ca 30cm) + Upphopp 3x 5 v3  
 Stående längd ut i grop/ matta 3x 3 v2  
 90 graders framåt snabbt 3x 5 v3  
 Svikhopp uppåt med rotation 180gr i luften  
 snabba markkontakter 2x 5/ s v3

**Medicinboll 2x 8 / övn**

Sitt sidokast VÄ  
 Sitt sidokast HÖ  
 Uppåtkast fr 90 grader  
 Ryggliggande inkast  
 Magliggande inkast  
 Stående nedåtkast

**Häck RR - 2x 8 häckar / övn**

Häck gång Ålgkliv (Tätt mellan häckar)  
 Häck gång 1:a ben HÖ vid sidan av (5-6 fot)  
 Häck gång 1:a ben VÄ vid sidan av (5-6 fot)  
 Häck studs i sidled över häck HÖ (5-6 fot)  
 Häck studs i sidled över häck VÄ (5-6 fot)

**Sprint drills**

6x 8 sek Benväxel mot vägg  
 6x 8 sek Sitt tapping  
 10-12x Reaktionsövning Knähopp  
 Knähopp + upphopp  
 Upph landa 1 ben  
 3x 3x Stående längd m studs framåt  
 3x 4/ ben Första steget m EXP

**SKILLMILL** v.45-47 2x 3x 20 sek 85-90% tempo vila 2-3 min SP 6-8 min

v.48-50 2x 3x 12 sek 90-95% vila 3-4 min SP 8 min

v.51-1 2x 2x 8 sek ALL OUT vila 5 min SP 10 min

**Interv**

v.47-48 2x 200-300-400-300-200m v.3 SP 8 (tävl fart 800m +2-3 sek / 200m)

v.49-50 2x 200-300-400-300-200m v.2,5 SP 8 (tävl fart 800m +2-3 sek / 200m)

v.51 2x 4x 200m v1 SP 8-10 (tävl fart 800m)

v.52-1 2x 400-200-200 v1,5 SP 10 (Tävl fart 1a lopp och succ snabbare)

v.2-3 3x 3x 200m v45 SP 10 (tävl fart 800m)