

Högstadiegrupp Vecka 49-1

Måndag	Vecka 49	Vecka 50	Vecka 51	Vecka 52	Vecka 1
Uppvärmning					
Teknikjogg fram och tillbaka	60m i 8minuter	60m i 8minuter	60m i 6minuter	60m i 6minuter	60m i 6minuter
På teknikjoggen ska de tänka på att jogga på fotbladet och ligga högt med höften och jogga lite studsigt. De kan vila 5-10sekunder innan de vänder om.					
Lilla hjulet (knän halvvägs upp)	3x20m	3x20m	3x20m	3x20m	3x20m
Stora hjulet(knän till 90 grader)	3x20m	3x20m	3x20m	3x20m	3x20m
Både lilla och stora hjulet utförs som på länkad film, skillnaden är hur högt man lyfter knäna. Lilla hjulet så lyfter man bara knäna halvvägs, stora lyfter man hela vägen)					
Mångsteg till löpning	2x20+40m	2x20+40m	2x20+40m	2x20+40m	2x20+40m
Var 3:e steg högt knä	2x30m	2x30m	2x30m	2x30m	2x30m
Dubbelstuds höga knän	2x10m	2x10m	2x10m	2x10m	2x10m
Sprintuthållighet P2'	3x150m	3x150m	2x120m	2x120m	2x100m
Teknikträning	de väljer en gren som de vill träna och kör teknik på den grenen.				

Onsdag Cirkelträning eller Skivstång. Separata program finns för detta.

Högstadiegrupp Vecka 49-1

Torsdag

Uppvärmning

Jogg	4varv	4varv	4varv	4varv	4varv
Pendlingar fram och åtsidan	10 av varje	10 av varje	10 av varje	10 av varje	10 av varje
Stretch av vader	20" /sida	20" /sida	20" /sida	20" /sida	20" /sida
Enbenshjulet	2x20m/b	2x20m/b	2x20m/b	2x20m/b	2x20m/b
Lilla hjulet till stora hjulet till löp	2x10+20+30m	2x10+20+30m	2x10+20+30m	2x10+20+30m	2x10+20+30m

Börja med lilla hjulet, övergå sedan direkt till stora hjulet, och sedan direkt till löpning. Försök hålla kvar samma knälyft och höga position i löpningen.

Dubbelstuds framåt	3x20m	3x20m	3x20m	3x20m	3x20m
Dubbelstuds framåt med idrag	2x20m	2x20m	2x20m	2x20m	2x20m
Enbens hopp framåt	3x10st	3x10st	3x10st	3x10st	3x10st
Stegringslopp	2x60m	2x60m	2x60m	2x60m	2x60m

Sprint

In and out P3'	2x20-20-20m	2x20-20-20m	2x20-20-20m	2x30-10-20m	2x30-10-20m
Sprint P3' SP6'	2x120-100-80	2x100-80-60	2x80-60-40	2x(3x60m)	4x100m koord

Alt långsprint

Sprintuth P3 SP6	2x300-200-100	2x250-150-100	2x200-150-100	2x(3x150m)	4x100m koord
Allmäncirkel 20" per övning	x2	x2	x2	x2	x2

Liggande benlyft

Höftresningar

Squatjumps

V-situps

Sidplanka armbåge knä höger

Sidplanka armbåge knä vänster

Vrithopp

Ryggresningar

Burpees

Vaggan

Lördagar träning tillsammans med gymnasiegruppen under denna period, den gruppen kommer köra backlöpning och cirkelträning med samling på flora 10:25.