

Måndag	Vecka 32	Vecka 33 Skellspelen	Vecka 34	Vecka 35 Barents	Vecka 36 Mångkamp	Vecka 37 NLM
Uppvärmning klar 16:50	egen klar 16:50	egen klar 16:50	egen klar 16:50	egen klar 16:50	egen klar 16:50	egen klar 16:50
1a Sprint i lilla trappen	2xtrappen	2xtrappen	2xtrappen	2xtrappen	vila	vila
1b Kråkhopp framåt	2x3st	2x3st	2x3st	2x3st	vila	vila
1c Sprintmångsteg med 10m ansats	2x10st	2x10st	2x10st	2x10st	vila	vila
Sprint	De som ska på mångkamps SM eller springa häck på Barents kör sina starter med häckar.					
Blockstarter	3x10+40m	3x10+30m	2x10+30m	3x10+30m	3x10+30m	2x10+30m
Sprint P4' SP8' 97%	2x(2x60m)	2x(2x60m)	koordinationer 4x100m	100-80-60-40m	80-80-60-60	koordinationer 4x100m
Långsprint P5-6' 92%	3x120m	3x120m	koordinationer 4x100m	3x150m	3x150m	koordinationer 4x100m
Bål	150-200reps	150-200reps	150-200reps	150-200reps	150-200reps	150-200reps
Kast uppvärmda 16:10 om det går						
Teknik	20-25kast	20-25kast	20-25kast	20-25kast	20-25kast	20-25kast
1a Hopp lilla trappen	2x hela	2x hela	3x hela	3x hela	2x hela	2x hela
1b drop-jumps	2x3st	2x3st	3x3st	3x3st	2x3st	2x3st
1c st.längd	2x3st	2x3st	3x3st	3x3st	2x3st	2x3st
Kulkast	6+6	6+6	6+6	6+6	6+6	6+6
Tisdag						
Styrka för sprint						
Explovändning	2x4 60%	2x4 60%	2x4 60%	2x4 50%	4x4 50%	4x4 50%
Frivändning	4x2 80-90%	3x2 80%	4x2 80-90%	3x2 80%	3x1 80-90%	Vila
Grund Benböj	3x4 120-130-140%	3x4 110-120-130%	3x4 120-130-140%	Böjhopp 40% av böj	Böjhopp 40% av böj	Böjhopp 30% av böj
Explo step-up	2x4/b 40% av böj	2x4 30% av böj	2x4 40% av böj	2x4 30% av böj	2x4 30% av böj	2x4 30% av böj
Enbens Hipthrust	2x5/b Tungt	Vila	2x5/b Tungt	2x5/b Lätt	2x5/b Lätt	Vila
Kulkast framåt+bakåt	6+6	4+4	6+6	4+4	6+6	4+4
Överkropp kör eget om du vill						
Styrka för kast						
Frivändningar explo	2x5 65%	2x5 65%	2x5 65%	2x5 65%	2x5 65%	4x4 50%
Frivändningar	3x3 80% 2x2 90%	3x2 80%	3x3 80% 2x2 90%	3x2 80%	3x3 80% 2x2 90%	Vila
Benböj	4x2 85%	4x2 70%	4x2 85%	4x2 70%	4x2 85%	Benböjshopp 4x3 40%
Grunda benböj ca 120grader	3x4 120%	Vila	3x4 120%	Vila	3x4 120%	Vila
Bänkpress explo	4x4 70%	4x4 65%	4x4 70%	4x4 65%	4x4 70%	4x4 65%
Hipthrusters	3x10	2x10	3x10	2x10	3x10	2x10

Styrke för hopp

Explovändning	2x4 60%	2x4 60%	2x4 60%	2x4 50%	4x4 50%	4x4 50%
Frivändning	4x2 80-90%	3x2 80%	4x2 80-90%	3x2 80%	3x1 80-90%	Vila
Grund Benböj	3x4 120-130-140%	3x4 110-120-130%	3x4 120-130-140%	Böjhopp 40% av böj	Böjhopp 40% av böj	Böjhopp 30% av böj
Explo step-up	2x4/b 40% av böj	2x4 30% av böj	2x4 40% av böj	2x4 30% av böj	2x4 30% av böj	2x4 30% av böj
Enbens Hipthrust	2x5/b Tungt	Vila	2x5/b Tungt	2x5/b Lätt	2x5/b Lätt	Vila

Överkropp kör eget om du vill**Styrka för medel/gång/lång**

Explovändning	2x4 60%	2x4 60%	2x4 60%	2x4 60%	2x4 60%	4x4 50%
Frivändning	4x2 80-90%	3x2 80%	4x2 80-90%	3x2 80%	4x2 80-90%	Vila
Grund Benböj	3x4 110-120-130%	3x4 110-120-130%	3x4 110-120-130%	3x4 110-120-130%	3x4 110-120-130%	benböjhopp 3x4 40%
Hipthrusters	3x10	2x10	3x10	2x10	3x10	2x10
Vadpress	2x10	Vila	2x10	Vila	2x10	Vila
Snabba RDL med hantel	3x10/sida	2x10/sida	3x10/sida	2x10/sida	3x10/sida	2x10/sida
Cirkel Högt tempo	x4	x2	x4	x2	x4	x2
Sprint i armhäv läge	15"	15"	15"	15"	15"	15"
Enarms Ryck	5st/arm	5st/arm	5st/arm	5st/arm	5st/arm	5st/arm
Snabba armpendlingar m band	10" stående	10" stående	10" stående	10" stående	10" stående	10" stående
Gunghopp med kettlebell	5st	5st	5st	5st	5st	5st

Onsdag Mångkamparna kör 2 grenar, antingen höjd/längd eller höjd/spjut eller längd/spjut. Mångkampen kör den lätta veckan på mångkampsveckan också

Tresteg

enbens 5-steg med 6-steps ansats	2st per ben	Vila	2st per ben	Vila	2st per ben	Vila
Tresteg teknik 10-14stegs ansats	8-10hopp	8-10hopp	8-10hopp	8-10hopp	8-10hopp	8-10hopp
5-steg	4-5hopp	Vila	4-5hopp	Vila	4-5hopp	Vila
st.längd	4-5hopp	3-4hopp	4-5hopp	3-4hopp	4-5hopp	3-4hopp

Längdhopp

5-steg med 6 stegs ansats	3-4st	Vila	3-4st	Vila	3-4st	Vila
Teknik längd 10-14stegs ansats	8-10hopp	8-10hopp	8-10hopp	8-10hopp	8-10hopp	8-10hopp
5-steg	4-5hopp	Vila	4-5hopp	Vila	4-5hopp	Vila
st.längd	4-5hopp	3-4hopp	4-5hopp	3-4hopp	4-5hopp	3-4hopp

Sprint

Häckgång	100 passager	100 passager	100 passager	100 passager	100 passager	100 passager
Kurvstarter	3x20m	3x20m	3x20m	3x20m	3x20m	3x20m
Sprintmångsteg-Sprint-Sprntmsteg	4x20-10-20m	3x20-10-20m	4x20-10-20m	4x20-10-20m	2x20-10-20m	4x20-10-20m
Bakåtlöpning	4x40m	2x40m	4x40m	4x40m	2x40m	4x40m
Uppkast, framkast	3x4 av varje	2x4 av varje	4x4 av varje	2x4 av varje	2x4 av varje	2x4 av varje
St.längd	4-5st	4-5st	4-5st	4-5st	4-5st	4-5st

Långsprint

Häckgång	100 passager	100 passager	100 passager	100 passager	100 passager	100 passager
Kurvstarter	3x20m	3x2Häckar	3x2Häckar	3x20m	3x20m	3x20m
Tempolopp P2-3'	8x400 85-90s	6x400 85-90s	4x400m 85-90s	8x400 85-90s	6x400 85-90s	4x400m 85-90s
Uppkast, framkast	3x4 av varje	2x4 av varje	4x4 av varje	2x4 av varje	2x4 av varje	2x4 av varje

Kast uppvärmda 16:10 om möjligt Ni som ska köra mångkampen är också uppvärmda till 16:10 och hänger på kastarna första 30minuterna.

Teknik	20-25 blandade kast	20-25 blandade kast	20-25 blandade kast	20-25 blandade kast	20-25 blandade kast	20-25 blandade kast
Accelerationer	5-10-15-20-25-30m	5-10-15-20	5-10-15-20-25-30m	5-10-15-20	5-10-15-20-25-30m	5-10-15-20
Sprint i trapp	6x lilla trappan	4x lilla trappan	8x lilla trappan	4x lilla trappan	4x lilla trappan	4x lilla trappan
Häckhopp	4x3	2x3	4x3	2x3	2x3	2x3
Medboll, fram, upp, bak	2x6 av varje	2x6 av varje	2x6 av varje	2x6 av varje	2x6 av varje	2x6 av varje

Torsdag

De som kör långhäck på barents kör 4x6häckar, veckan innan barents

Uppvärmning	Egen uppvärmning, redo att börja 16:50			koord om barents	koord om mångkamp	
Hopp lilla trappan	x2	Häckhopp 3x4	Häckhopp 3x4	Häckhopp 3x4	Häckhopp 3x4	Häckhopp 3x4
Hopp stora trappan	x2	Dropjump 2x4	Dropjump 2x4	Dropjump 2x4	Dropjump 2x4	Dropjump 2x4
Sprintuth 1. 95% P5' SP10'	2x(150-120m)	Koordinationer 4x110m	2x(150-120m)	2x(2x120m)	2x(2x120m)	Koordinationer 4x110m
Sprintuth. 2 P5' SP 10'	3x200m 85% + 1x400 95%	koordinatiner 4x110m	2x(300+100) P30" SP15	2x(300+100) P30" SP15	2x400m 100% P20-25'	koordinatiner 4x110m
Cirkel	x2					
Rodd i drakläge med skiva	8st/ben					
Enbens böj i ryckläge i trappan	8st/ben					
rev.crunch	15st					
Jakthunden i bearcrawl läge	10/sida					
Snabba RDL med viktskiva	10st/ben					
Marschgång i höftresläge m band	6st per sida håll 3s					

duvan till peak	6st per sida					
Torsdag kastarna						
Hopp lilla trappan	x5	x3	x5	x5	x5	x3
Hopp stora trappan	x5	x3	x5	x5	x5	x3
Häckgång framåt	3x10 häckar	2x10 häckar	3x10 häckar	3x10 häckar	3x10 häckar	2x10 häckar
Häckgång can-can	3x10 häckar/sida	2x10 häckar/sida	3x10 häckar/sida	3x10 häckar/sida	3x10 häckar/sida	2x10 häckar/sida
Häckgång över under	3x10häckar	2x10häckar	3x10häckar	3x10häckar	3x10häckar	2x10häckar
Frivändningar	5x3 80% fullt tryck	3x4 explo 50%	5x3 80% fullt tryck	5x3 80% fullt tryck	5x3 80% fullt tryck	3x4 explo 50%
Snabba lätta marklyft	4x4 70%	Vila	4x4 70%	4x4 70%	4x4 70%	Vila
Djupa böj med hopp maxtryck	4x2 70%	Böjhopp 40%	4x2 70%	4x2 70%	4x2 70%	Böjhopp 40%
Leanover rodd	4x5	Vila	4x5	4x5	4x5	Vila
Kulkast fram+bak	6+6	4+4	6+6	6+6	6+6	4+4
Lördag						
Alla utom kast						
Häckgång	5x10häckar					
hopp i lilla trappan enbens	HH-VV x3					
Drop Jump	6-8hopp					
Sprint	De som ska springa häck på barents eller mångkamps SM kör 3-4starter med häckar. Ivar kör några häckstarter och sen stav.					
Blockstarter P1-2-4'	2x10 2x20 2x30					
Sprint ö småhäckar	5x10häckar + 15m					
Kulkast fram + bak	6+6kast					
st.längd	5-6hopp					
Bål	150-200reps					
Lång sprint						
Långhäck	2x1häck, 2x2häck, 3x3häck	Tävling	2x1häck, 2x2häck, 3x3häck	Tävling		Tävling
In and Out P5' SP12-15					2x2(100-100-100-100)	
TEKNIK för hopp						
tresteg	alla avslutar med 150-200reps bål			Barents en del	SM Mkamp en del	
Hopp med 8-10 stegs	4-8st	Tävling Skellspelen	4-8st	4-8st	4-8st	Tävling NLM

Hopp med full	3-5st	Tävling Skellspelen	3-5st	3-5st	3-5st	Tävling NLM
femsteg med 6stegs ansats	3-4st	Tävling Skellspelen	3-4st	3-4st	3-4st	Tävling NLM
stående enbens femsteg	2-3st/sida	Tävling Skellspelen	2-3st/sida	2-3st/sida	2-3st/sida	Tävling NLM

Längdhopp

Hopp med 8-10stegs	4-8st	Tävling Skellspelen	4-8st	4-8st	4-8st	Tävling NLM
Hopp med full	4-6st	Tävling Skellspelen	4-6st	4-6st	4-6st	Tävling NLM
femsteg med 6stegs ansats	3-4st	Tävling Skellspelen	3-4st	3-4st	3-4st	Tävling NLM
stående längd	3-4st	Tävling Skellspelen	3-4st	3-4st	3-4st	Tävling NLM

KAST

Teknik	20-25kast	Tävling Skellspelen	20-25kast	20-25kast	20-25kast	Tävling NLM
Hopp i lilla trappan	x3	Tävling Skellspelen	x3	x3	x3	Tävling NLM
Drop Jump	6-8hopp	Tävling Skellspelen	6-8hopp	6-8hopp	6-8hopp	Tävling NLM
Kulkast	6+6	Tävling Skellspelen	6+6	6+6	6+6	Tävling NLM
Kast avslutar med	150-200reps bål	Tävling Skellspelen	150-200reps bål	150-200reps bål	150-200reps bål	Tävling NLM

Styrka för Hopp/Sprint

Explovändningar	4x4
RDL	3x8
Tådropp till uppkast mboll	2x5st 4kg
Bål	150-200reps bål