

Sprint/ hoppgänget**A) Uppvärmning****B) Löpskoleövningar:**

2x20 hälkick armarna uppåt
 2x 20m Höga knän- armar uppåt i 10m - armar i löpposition i 10 m
 2x 30m hoppsa som blir längre och längre
 2 x 16 st indianhopp
 2 x 8 st galopphopp vä
 2 x 8 st galopphopp hö

C) Löpning SNU

V43	2x (250m -200m- 150m – 120m) fart 80%, vila 2-3min / serievila 5 min
V44	2x (250m -200m- 150m – 120m) fart 80%, vila 2-3min / serievila 5 min
V45	2x (4x150m) fart 80%, vila 2-3min / serievila 5 min
V46	4 x120m/3 min ev 90m=fart 80% + 30m fart 90% 1 x 120 m fart 90 %/ 5 min spikskor? 1x120 m fart 90% / 5 min vila 1x 100 m fart 90%/ 5 min vila
V47	Tävling Piteå ?
V48	Tävling Vinterspelen ?
	3x150 80% /2-3' vila Byt till spikskor= 3-5' vila 1x150 fart: 50m=80% -50m 90% -50m80% /3' 1x150 fart: 100m=80% 50m 90%/3' 1x150 fart: 50m=90% -50m 80% -50m90%

D) Bålstyrka enligt:

Vindrutetorkare 20 st
 Rygglyft rak 15 st
 Situps 20 st
 Rygglyft sned 15 st
 Sidlyft 8 vä + 8 hö

Alternativ träningSkivstångsövningar:

Höga drag 15 st
 Höga drag – flippa runt och tryck upp 15 st
 Rodd 15 st
 Knäböj 15 st
 God mornings 15 st
 Frivändning 15 st

E) Nedjogg och stretchMaskin:

Tåhävningar 20 st
 Rygggrullningar 15 st
 Hamstrings i maskin 15 st
 Dips max
 Chins max