

## Grundträningsperiod vecka 15-19

| Träningspass Måndag och Fredag |   |       |     | Träningspass onsdag  |       |     |  |          |     |                                    |       |     |  |          |     |
|--------------------------------|---|-------|-----|--|-------|-----|--|----------|-----|------------------------------------|-------|-----|--|----------|-----|
|                                | Pass 1  | Antal | Tid | Pass 2   | Antal | Tid | Pass 3   | Antal    | Tid | Pass A                             | Antal | Tid | Pass B   | Antal    | Tid |
| <b>Uppvärmning</b>             | Uppvärmning 1   |       | 15  | Uppvärmning 2  |       | 15  | Uppvärmning 3  |          | 15  | Uppvärmning 3                      |       | 15  | Uppvärmning 1  |          | 10  |
| <b>Gemensam</b>                | Motståndsbånd   |       | 15  | Knäkontroll+   |       | 20  | Rörlighet  |          | 15  | Höftstyrka                         |       | 15  | Rörlighet  |          | 15  |
| <b>Sprint/Hopp</b>             | Acceleration 30m<br>-Stående start<br>-Trepunktsstart<br>-Drop-start från box |       |     | Stegringslopp med rytm 40m<br>Tryck var tredje steg<br>2x vänster, 2x höger, 2x båda |       |     | Löpteknik över koner och småhackar<br>95% med långsam gåvila<br>-60m<br>-80m |          |     | Löpskolning<br>200m                |       |     | Löpskolning med övergång till löpning 60m<br>(2x rakbenslöpning, 2x hjulet, 2x skipping) |          |     |
|                                | Motståndslöpning med sele 30m   | ix15  | 45  | In and out 100m  | x8    | 40  |  | x5<br>x3 | 45  |                                    | x6    | 45  | 150m<br>130m   | x2<br>x3 | 45  |
|                                | Lådhop  |       |     |  |       |     |  |          |     |                                    |       |     |  |          |     |
| <b>Kast</b>                    |   |       |     |  |       |     |  |          |     | Drill-valfri kastgren/grenar       |       |     | Fullkast valfri gren   |          |     |
| <b>Styrka</b>                  | Medicinsboll Pass 1 eller 3   |       | 15  | Medicinsboll Pass 2  |       | 15  | Magstyrka  |          | 15  | Gym för alla enligt separat schema |       | 40  | Gym för alla enligt eget schema  |          | 40  |
| <b>Styrka</b>                  | Benstyrka   |       | 15  | Arm- och axelstyrka  |       | 15  | Trappa/Låktare   |          | 15  |                                    |       |     |  |          |     |
| <b>Avslut</b>                  | Nerjogg + Stretch   |       | 10  | Hoppprep   | 4x40  | 5   | Nerjogg + Stretch  |          | 10  |                                    |       |     |  |          |     |
| <b>Totalt tid (min)</b>        |   |       | 115 |  |       | 110 |  |          | 115 |                                    |       | 115 |  |          | 110 |
| <b>Datum</b>                   | 14/4, 24/4, 5/5   |       |     | 17/4, 28/4, 8/5  |       |     | 21/4, 1/5, 12/5  |          |     | 12/4, 26/4, 10/5                   |       |     | 19/4, 3/5  |          |     |

**Knäkontroll+** <https://liu.se/forskning/swipe/knakontroll-plus>

### Tävling

27 maj [Trekungakastet, Kungälv](#)  
 28 maj [McDonaldsspelen, Trollhättan](#)  
 3-4 juni [DM, Borås](#)  
 6 juni [Stefan Holmspelen, KIL](#)  
 10-11 juni [Sävedalsspelen, Göteborg](#)  
 10 juni [Hagenspelen, Skövde](#)  
 17 juni [Vänerspelen, Lidköping](#)  
 21 juni [Vätterspelen, Jönköping](#)  
 25 juni [Trekungamötet, Kungälv](#)  
 30 juni-2 juli [Världssungdomsspelen, Göteborg](#)  
 8-9 juli [Björlanda Track & Field Games, Göteborg](#)  
 5-6 augusti [Goliatspelen, KIL](#)  
 19-20 augusti [Jennylungs Sommarspel, Bohus](#)  
 26 augusti [Skarakampen, Skara](#)  
 26-27 augusti [Stone Hill Games, Lerum](#)  
 10 september [Närkespelen, Hallsberg](#)

### Mästerskap

[3-4 juni DM, Borås](#)  
[11 juni Kraftmätningen, Skövde](#)  
 18-20 augusti JSM19+USM15, Täby  
 26-27 augusti JSM-USM Mångkamp, Ljungby  
 9-10 september SM-JSM-USM-VSM Stafett, Södertälje  
[16-17 september Götalandsmästerskapen 13-14 år, Trollhättan](#)  
 21-22 oktober SM-JSM-USM-VSM Terräng, Halmstad

### Tränings- och tävlingsperioder

Grundträning vecka 15-19  
 Tävlingsförberedande 1, vecka 19-22  
 Tävlingsperiod 1, vecka 23-28  
 Tävlingsförberedande 2, vecka 29-30  
 Tävlingsperiod 2, vecka 31-39