

## Tävlingsförberedande Grupp Gul

### Måndag och fredag

	Pass 1	Antal	Tid	Pass 2	Antal	Tid	Pass 3	Antal	Tid
<b>Uppvärmning</b>	Uppvärmning 4	15		Uppvärmning 1	15		Uppvärmning 3	15	
<b>Teknik</b>	Häckgång	15		Knäkontroll+	10		Rörlighet	15	
<b>Löpning</b>	Reaktionstarter	10		20m+40m+60m	x3	10	In and out 80m	x5	15
<b>Styrka</b>	Styrkepass från häfte	15		Medicinboll Pass 2	15		Medicinboll Pass 3	15	
<b>Gren</b>	Enligt schema	40		Enligt schema	40		Enligt schema	40	
<b>Avslut</b>	Lek/stafett	10		Stafettväxlingar	15		Genomblödningslöpning 50	x4	5
<b>Totalt tid (min)</b>			105			105			105
<b>Datum</b>									

### Onsdag

	Pass 4	Antal	Tid	Pass 5	Antal	Tid
	Uppvärmning 2	15		Uppvärmning 4	15	
	Löpteknik	10		Hopprep	6x40	10
	-			-		
	Gym	35		Gym	35	
	Enligt schema	40		Enligt schema	40	
	Nerjogg + stretch	5		Nerjogg + stretch	5	
			105			105

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

### Tävling

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

### Mästerskap

<a href="#">3-4 juni DM, Borås</a>
<a href="#">11 juni Kraftmätningen, Skövde</a>
18-20 augusti JSM19+USM15, Täby
26-27 augusti JSM-USM Mångkamp, Ljungby
9-10 september SM-JSM-USM-VSM Stafett, Södertälje
<a href="#">16-17 september Götalandsmästerskapen 13-14 år, Trollhättan</a>
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

## Grengrupp Kast

### Diskus

#### Pass 1

10x höft mot häck  
10x stående kast (fokus på sträckt arm)  
10x halvsydafrikan + 10 x sydafrikan  
Fullkast (så mycket som hinns med)

#### Pass 2

10x halvrotationer med pinne över linje  
10x stående kast (fokus på sträckt arm)  
10x rotation med kon  
Fullkast (så mycket som hinns med)

### Spjut

#### Pass 1

Uppvärmning för axlar, armbågar, underarmar och handleder med spjut.  
10x kast mot liggande rockring (cirka 10 meter)  
Gående kast över fotbollsplanen och tillbaks.  
10x översteg löpning med kast (impulssteg)  
Fullkast (så mycket som hinns med)

#### Pass 2

5 x ansatslöpning 40m med nedtagning av spjut efter 20m  
15x översteg löpning med kast (impulssteg)  
15x översteg löpning med kast mot rockring (cirka 10 meter)  
Fullkast (så mycket som hinns med)

### Slägga

#### Pass 1

10x2 rotationer på gräs utan slägga  
5x5 rotationer med mellansving (på gräs)  
10x en/två rotationer alt 10x två/tre rotationer  
Fullkast (så mycket som hinns med)

#### Pass 2

10x stående utkast  
10x en rotation  
10x två rotationer  
Fullkast (så mycket som hinns med)

### Kula

#### Pass 1

10x sittande stöt  
10x stående stöt  
10x stående stöt med häck/10x rotation med kon  
Fullkast (så mycket som hinns med)

#### Pass 2

10x stående stöt  
10x glidstöt utan kula längs linje. Tänk på att vrida underkroppen.  
10x glidstöt  
10x rotationsstöt

## Grengrupp Sprint/Häck (80-300 m)

### Kort Sprint (80m & 100m)

#### Pass 1

4x80m Stegringslopp  
6x80m In and Out  
8x30m med startblock (full acceleration)

#### Pass 2

4x80m/100m med startblock (100 % fart) (vila 4 min)  
8x30m med droppstart från låda (full acceleration)  
8x30m med startblock (full acceleration)

#### Pass 3

3x3x60m (gåvila + 1 minut, 5 minuter setvila)  
Stående starter med sele, löpning 20m.

### Lång Sprint + Lång häck (300m)

#### Pass 1 långsprint

4x300m (90 % fart) (5 min vila)  
6x30m med startblock (full acceleration)  
6x30m med droppstart från låda (full acceleration)

#### Pass 3 lång sprint (mån-fre)

Löpskolning 15 min.  
Stegringslopp 80m x 4  
3 x 400m (90% fart) 5 min vila.

#### Pass 3 långsprint

2x150m tälöpning höga knän start i kurva  
4x40m startblock  
6x200m (3 min vila 80%. Lika snabb 1:a som sista)

#### Pass 4 långhäck

6x start fram till första häck  
4x200m häck med två fots indrag (95 % fart) (4 min vila)  
1x300m häck (100 % fart)

### Kort Häck (80-100 m)

#### Pass 1

6 x frekvenslöpning 4 häckar 2-3 fots indrag  
3 x Löpning över 4 häckar 1 fots indrag (100 % fart 3 min vila)  
2 x 80m häck (100 % fart, 5 min vila)

#### Pass 2

6 x femstegslöpning över 4 häckar (fullavstånd + två steg)  
6 x startblock (2 häckar, andra häcken en fots indrag, 100 % fart)  
3 x 80m häck (100 % fart, 5 min vila)

#### Pass 3

### Uppvärmning

Enbens regndans x15  
A-skip  
Dubbel A-skip  
B-skip  
Dubbel B-skip  
C-skip med häckrörelse  
Knärotationer x20 (sittande, tryck ett knä i taget mot marken inåt)  
Häckrullningar x10  
Följebensrotationer över häck 2x10 på varje ben  
Väggkick över häck 2x10 på varje ben  
Häckgång enkel 3x5 häckar  
Häckgång dubbel 3x5 häckar  
Sidoskip med högt knä 3x5 häckar  
Attackben med skip 3x5 häckar  
Följeben med skip 3x5 häckar  
Stegringslopp 30m x2

5 häckar med 15,18, 21 eller 24 fots mellanrum (1 fot = 30 cm)  
5x följeben tre steg mellan  
5x attackben tre steg mellan  
5x båda benen tre steg mellan  
Upprepa med kortare paus mellan setten.

## Grengrupp Hopp

### Längdhopp

#### Pass 1

6x Ansatslöpning mot linje  
3x 3-5-7-9 steg hopp ut i grop  
3x60m Stegringslopp  
6-9x Lådhopp ut i den låga höjdmattan

#### Pass 2

10x Hopp ut i grop med låg låda - 9m ansats  
3x 3-5-7-9 steg hopp ut i grop  
4x hopp med utmätt ansats  
4x60m löpning(100% fart)

#### Pass 3

3x 3-5-7-9 steg hopp ut i grop  
8x hopp med låg låda på näst sista steget  
8x fullhopp med 1/2 ansats  
Hoppstyrka över häckar

### Tresteg

#### Pass 1

Ansatslöpning mot linje6x  
3x 3-5-7-9 stegs ansats hopp ut i grop  
3x60m stegringslopp

#### Pass 2

6x Kortansats (max 15 m) hopp ut i grop  
Hoppsa över låga häckar. T ex HVV-HVV. Båda benen.  
Galoppsteg över mellanhäckar (använd de vit/gröna)  
Mångsteg över mellanhäckar.  
Enbensmångsteg över mellanhäckar, varannat ben. HH-VV-HH-VV  
Mångsteg över en mellanhäck, tre löpsteg, nytt mångsteg.

### Stavhopp (vid behov)

### Höjdhopp

#### Pass 1

4x1 min kurvlöpning runt koner (sätt ut koner i form av en 8)  
5-7x löpning i S i 30 meter (mellan tre linjer på löparbana)  
10x Stillastående hopp från låda med rygg mot ribba.  
10x brygga (focus på fot-höft)  
Full ansats med spikskor, varierande höjd (så mycket som hinns med)

#### Pass 2

Stillastående hopp från låda med rygg mot ribba. 8 min  
Rytmansats, mjuk ribba - låg häck, tre steg, låg häck, tre steg, hopp 5 min  
Hoppövning, mät ut en punkt där fyra steg återstår till upphopp.  
Ta lite fart, gör tre enbenshopp fram till märket, spring på sista stegen och hoppa. Viktigt att ligga kvar högt i enbenshoppet så att man inte sjunker ihop.  
10 minuter  
Full ansats med spikskor, varierande höjd (så mycket som hinns med)

## Grengrupp Medeldistanslöpning

### Pass 1

Löpskolning  
3 x 400 m (6 min vila 80 % fart)  
1x2000m (80%)

### Pass 2

2 x 800 m (5 min vila) (85 % fart)  
2 x 300 m (5 min) (90 % fart)  
3 x 100 m ( 3 min vila) (100 % fart)

### Pass 3

3 x 300 m (100 % fart, vila 3 min mellan varje)  
2 x 1000 m (70 % fart 5 min vila)