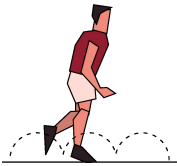


Spentprogram - Sal -

I horisontal spent er det om å gjøre å komme lengst mulig framover mens det vertikal spent er om å gjøre å hoppe høyt. Begge deler har effekt på hurtighet. Effekten blir størst dersom du bruker et bein om gangen som i hinkeøvelser. Husk maksimal innsats og gode pauser.

Øvelse 1. Hinkehopp



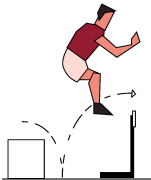
Hink serier på 3 - 5 hink så langt som du klarer. Kjør 4 – 6 serier på hvert bein og ta gode pauser 2 min mellom hver serie. Mål avstanden for å se hvor langt du klarer å hoppe. Arbeidskrav for sprintere ligger på 12 meter på 3 hink.

Øvelse 2. Sprunglauf



Finn en avstand på 20-30 meter. Sprunglauf er en blanding av hopp og løp der du forsøker å sveve lengst mulig for hvert steg/hopp. Kontakttiden med underlaget skal være kortest mulig og du skal bruke armer og hofter aktivt i bevegelsen. Kjør 4 – 6 serier. Øvelsen kan kjøres i motbakke eller på flate.

Øvelse 3. Fallhopp



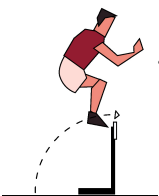
Fallhopp gjennomføres med best effekt fra en avstand på 40 – 60 cm høyde. Denne er ganske belastende og du kan velge om du hopper over en eller flere hekker etterpå. Kjør 4-6 repetisjoner og 4-6 serier med gode pauser på opptil 2 min mellom hver serie. Husk maksimal innsats.

Øvelse 4. Hopp med samlede bein



Hopp med samlede bein fra 3-5 hopp med 4 serier. Mål avstanden og se hvor langt du kommer. Husk å gå dypt ned og strekk deg så langt som du klarer. Alternativt kan du måle stille lengde der arbeidskravet for sprintere ligger over 3 m.

Øvelse 5. Hekkehopp



Sett opp 4-6 hekker etter hverandre. Hopp over disse og kjø 4 - 6 repetisjoner med 4-6 serier. Ta 2 min pause mellom hver serie. Husk at kontakttiden med underlaget skal være kortest mulig