

Lathund Pass 11 Stationspasset

Information:

- Berätta att vi öppnar upp anmälan tisdag 26/11 för vårens löpargrupper. Och att vi har boka tidigt rabatt fram till och med 2/12 samt att de har chans att vinna priser om de anmäler sig tidigt.
- Berätta om dagens pass och syfte med passet:
Syfte: att träna upp din muskeluthållighet som gör att du kommer att orka springa längre trots att benen känns stumma.
- Dela in i mindre grupper.

HUR GÅR PASSET TILL:

Uppvärmning:

- Jogga i 7-10 minuter i följande tempo.
Springer ej milen 7.30 min/km och går i alla uppförsbackar.
De som är indelade efter miltider joggar cirka 1 minut långsammare per km än deras milfart.
- Tjänjning: Säte och höfter/ljumske.
- Löpskolning gör varje övning 2x20m med jogg tillbaka mellan varje övning.
Tripping till höga knän
A-skip
B-skip
- 2 x 60 m koordinationslopp

Intervaller:

Vi kommer jobba tre olika block och varje block görs 2 varv. Vi börjar och avslutar med löpning för varje block. Varje löpning/övning körs 20-30 s.

Block 1:

Raka kickar höger ben
Raka kickar vänster ben
Vrithopp/Vadhävningar
Djupa hopp fram och bak/Gå fram och bak

Block 2:

Sidokickar höger ben
Sidokickar vänster ben
Upphopp/Knäböj
Vadhävningar djupt ner

Block 3:

Åttor höger ben
Åttor vänster ben
Utfallshopp/Utfallsteg
Sidoutfall

Basnivå: Kör varje block 2 varv och jobbar med styrka och löpning i 20 s. Vila 2 minuter mellan blocken.

Medelnivå: Kör varje block 2 varv och jobbar med styrka och löpning i 30 s. Vila 2 minuter mellan blocken.

Tuffnivå: Kör varje block 2 varv och jobbar med styrka och löpning i 30 s. Vila 2 minuter mellan blocken.

Att tänka på:

- Vi startar och avslutar med löpning för varje block.
- Vi springer 20-30 s bort, jobbar styrka där man hamnar och springer sedan tillbaka.
- Vi håller höger hela tiden under löpningen, så man kan springa om till vänster.
- Mellan varje block vilar vi 2 minuter och då visar vi övningarna för nästa block.

Avslutande pepp: Raketen

Nedvarvning och stretch

- Minst 5 min nedjogg i samma tempo som uppvärmningen samt stretch
- Berätta att nästa gång är det dags för flytta gränsen.