

Del 1 - hållning och armpendling

1) Visa de tre vanligaste felen

Övning: Alla får testa göra fel. Varje fel görs cirka 10 m

2) Visa rätt hållning

Övning: Jogga hållning 100 m (2 x 50 m)

3) Visa de tre felen

4) Visa rätt armpendling

Övning: Stå på stället och pendla med armarna

Övning: Armpendling på stället med ökad hastighet

Övning: Jogga med avslappnad hållning + armpendling (2 x 50 m)

Del 2 – ben

1) Förklara vanligaste fel

2) Jämför bromsningen med stavarna i skidåkning

3) Visa rätt

Övning: jogga på stället i 20–30 s

4) Påminn landa på hela foten

Övning: Jogga på stället och känna att de landar under kroppen och sätter i hela foten

Övning: Jogga med korta steg och kort markkontakt. (2 x 50 m)

5) Förklara hjulet

6) Visa hjulet

Övning: Gör skipping – jogg (2 x 50 m)

Sammanfatta överkropp och ben!

Del 3 - lutning

1) Fördel + fötter till huvud

2) Fram kontra bakåt

Övning: Springa helt rak, lite lätt bak, framåt lutning (100 m)

Övning: Luta sig framåt för att jogga med lutning (4 x 20–25 m)

Del 4 - fokuslöpning

Del 1 – Kontrollerat tempo med feedback

60 s med 10 s vila - Fokus HÅLLNING OCH ARMPENDLING

60 s med 10 s vila - Fokus BEN

60 s med 10 s vila - Fokus LUTNING

60 s med 10 s vila - Fokus ALLT

Del 2 – Jobba i högre tempo fram och tillbaka

2x30 s med 10 s vila - Fokus HÅLLNING OCH ARMPENDLING

2x30 s med 10 s vila - Fokus BEN

2x30 s med 10 s vila - Fokus LUTNING

2x30 s med 10 s vila - Fokus ALLT

Del 5 - frekvensövning

Ökar tempot var 5e sekund i totalt 30 s

Vid tid över jogga på led och feedback i 5-10 min