



STYRKA & LÖPSKOLNING & DYNAMISK RÖRLIGHET

Enkel men funktionell styrka. Genomförs utan redskap.

1. Tåhävningar. 2x20st (ev hålla emot på låren, ev trappavsats)
2. Plankan rak. 2x60s vila 30s. Rak och titta ner.
3. Utfallsteg. 2x10st. Hållning "rak i rygg". Steget "över hinder". Fotisättning rak under knä.
4. Sidoplanka. 30 s på resp sida. Vila med skiftet 10s!
5. Knäböj. 2x20st. Vila 20s. Enkla med rak rygg.
6. Bröstsöm. 2x20st. Vila 20s.
7. Vindrutetorkaren. 2x20st. Vila 20s.
8. Armhävningar. 2x20st. Ok knästående. (även bra för bålen)

Enkel fotgymnastik & balansstyrka.

1. 2 minuters totaltid med ca 5s av varje övning.
 - a. Gå på hälar
 - b. Gå på tå
 - c. Gå på utsida
 - d. Gå på insida
2. "Tålyft" 30st. (framsida underben/vristträning)
3. Stå på ett ben, BLUNDA i 60s

Löpskolning

1. Tripping (låg skipping)
2. Dynamisk gång
3. Skipping (höga knälyft)
4. Hälkick
5. Indianhopp
6. Rakbenshopp/sprettsteg

Mer om löpskolning via programmen och på denna länk:

<http://beta.marathon.se/webb-tv/spring/traningstips/lopskolning>