

Löpträningsspass Glasrikets RC ,Långa intervaller i kort backe

Helena nov 2014

Förslag på plats att ha huvudpasset : Backarna på 2,5 km elljusspåret. Med stenen på toppen.Startpunkt : på spåret efter stora vändplan.	Tid	Intensitets-zon 1-5	Syfte med övningen
Uppvärmning			
Dela in i två grupper, lugn löpning till samlingsplatsen	12 min	Zon 1	Värma upp muskler och leder, och få igång cirkulationssystemet.
Rörlighetsträning ,Armpendling (axlar), Masken (rygg), Utfallssteg(Rumpa,baksida),Upphopp,(ben)	4 min	Zon 1 (Lätt) 60-72 %	Att utöka rörelseomfånget, viss styrka
Teknik träning, med betoning på löpteknik i backe Se särskild bilaga. (Teknikträning GRC) Välj 4-5 övningar	5 min		Att springa med rätt teknik, löpekonomiskt och skadeförebyggande
Stegringslopp Börja i en låg fart och öka till zon 4 och minska sen till zon 1 igen, ska springas på känsla	2 min	Zon 1-4	Få igång pulsen, förbereda kroppen inför intervallerna.
Huvudpasset,Långa intervaller i kort backe			
Starta vid startpunkten och spring i zon 3 uppför backarna till stenen på toppen. Fortsätt spring nerför till vändpunkten i zon 3. Vänd och spring uppför till stenen igen i zon 3 osv. fram och tillbaka. Vissla vid vilan, saml ihop löparna. Vilan i rörelse.	3 st x 8 min Vila 3 min. arbetstid 24 min. Total tid 33 min	Zon 3 (Behagligt ansträngande) 82-87 %	Här tränar vi syreupptagningsförmågan (kondition), samt uthållighet. Styrka för benen.
Avslutning			
Styrkeövning, Plankan, sit ups, storken Se särskild bilaga. (Styrkeövningar i Glasrikets RC)	5 min		Bygga upp våra muskler för att bli starka, bälstabilitet och för motorisk kontroll
Nervavvning, lugn jogg	5 min	Zon 1	Varva ner
Stretcning	5 min		För de som tycker det känns bra att sträcka ut sin muskler efter passet
Total tid på hela passet 71 min			