

Löpträningsspass Glasrikets RC ,Långa stegen		Helena nov 2014		
	Förslag på plats att ha huvudpasset : Cykelbanan längs med ån, startpunkt, träbron, Cykelbanan Pukeberg.			
		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, parövning, 1 springer den andra gör valfri övning, Ställ löparna i cirkel 2st i par.	4 min	Zon 1 (Lätt) 60-72 %	Att utöka rörelseomfånget, viss styrka
	Teknik träning, med betoning på löpteknik. Se särskild bilaga.	8 min		Att springa med rätt teknik, löpekoniskt 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 stegen				
	Spring 6 min åt ett håll från startpunkten, Be flera löpare hålla koll på tiden ! Stanna,vänd, gåvila sakta mot startpunkten. spring 5 min mot startpunkten, stanna vila, upprepa 4 min, tillbaka 3 min, 2 min, tillbaka 1 min. Vila 2 min/2 första interv. sen 1 min på de fyra sista intervallerna.	Arbetstid 21 min , total tid 28 min	Zon 3-5 (Mycket ansträngande) mer än 87 % (95-100 %)	Här tränar vi syreupptagningsförmågan (kondition), uthålligheten. Även muskulär explosivitet.
Avslutning				
	Styrkeövning, Låt 3 löpare välja var sin övning. Se särskild bilaga.	5 min		Bygga upp våra muskler för att bli starka,bålstabilitet för motorisk kontroll
	Nervavvning, lugn löpning	5 min	Zon 1	Varva ner
	Stretcning	5 min		För de som tycker det känns bra att tänja ut sin muskler efter passet
		Total tid på hela passet62 min		