

Löpträningsspass Glasrikets RC ,Medellånga intervaller			Helena oktober 20104	
	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 någon övning, Ställ löparna i cirkel.	4 min	Zon 1 (Lätt) 60-72 %	Att utöka rörelseomfånget, viss styrka
	Teknik träning, med betoning på löpteknik. Se särskild bilaga	5 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, iduviddiellt	2 min	Zon 1-4	Få igång pulsen, förbereda kroppen inför intervallerna.
Huvudpasset, Medellånga intervaller				
	8 st löpintervaller i 3 minuter, Vila 1 minut, Spring intervallerna åt ett håll på cykelbanan, stanna och vila på stället, med rörlighet under vilan, och spring tillbaka till samlingspunkten vid bron . Intervall nr 3 åt motsatt håll på cykelbanan , vila på stället och spring tillbaka osv.	8 st x 3 min Total arbetstid 24 min. Total tid 32 min	Zon 4 (ansträngande) mer än 87 %	Här tränar vi syreupptagningsförmågan (kondition), samt uthållighet.
Avslutning				
	Styrkeövning, Plankan, sit ups, storcken Se särskild bilaga.	5 min		Bygga upp våra muskler för att bli starka,bålstabilitet för motorisk kontroll
	Nervavvning	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 70 min		