

Löpträningsspass Glasrikets RC ,Lycktstolpe intervaller, Stege Helena nov 2014

	Förslag på plats att ha huvudpasset : Cykelbanan vid Pukeberg, nya område. Startpunkt: första cykelbron mot västerängsområdet	Tid	Intensitetszon 1-5	Syfte med övningen
Uppvärmning				
	Dela in i två grupper, lugn löpning till samlingsplatsen	15 min	Zon 1 (Lätt) 60-72 %	Värma upp muskler och leder, och få igång cirkulationssystemet.
	Rörlighetsträning, Benpendling, Armpendling, Can cansteg, Masken stående, Axelrotation	5 min		Att utöka rörelseomfånget, viss styrka
	Teknik träning, med betoning på löpteknik Se särskild bilaga.	4 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, individuellt	2 min	Zon 1-4	Få igång pulsen, förbereda kroppen inför intervallerna.
Huvudpasset, Steg intervaller				
	Visa löparna de 3 olika banorna som utgår från startpunkten, Bana 1= 3 lyckstolpar lång, bana 2= 5 lyckstolpar, Bana 3=7 lyckstolpar. Börja med 7 lyckstolpar, vila 15 sek. på stället. Spring tillbaka till startpunkten och vila 15 sek. Spring 5 lyckstolpar stanna vila 15 sek och tillbaka, vila 15 sek. Spring 3 lyckstolpar stanna vila 15 sek och spring tillbaka. Efter de 6 int. är det serievila på 1. min. Upprepa serien 4 ggr	60 sek + 45 sek+ 30 sek x 2= 4,5 min x 4 serie = 18 min arbetstid Total tid 26 min	Zon 5 (mycket ansträngande) 90-95 %	Här tränar vi syreupptagningsförmågan (kondition), och uthållighet i ett snabbt tempo. Dock med kort vila så vi hinner transportera bort mjölksyran. Vi tränar snabbhet och musklernas explosivitet
Avslutning				
	Planka med benlyft, planka m utåt hopp, Sidoplanka, avig planka med magen uppåt. 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 67 min		