

Välj 2-4 övningar som att göra i samband med den vanliga träningen. Eller gör 8-10 st övningar i flera serie, i ett särskilt fyspass.

- 1. Situps.(crunches)** Ligg på rygg. Och dra dig upp genom att spänna magen, variant dra dig åt sidan. Bra för magmusklerna som behövs för löparens hållning. Ca 20-40 st rep. Tänk på att inte dra dig upp i nacken.
- 2. Ryggresningar.** Ligg på mage och res upp överkroppen, var noga med att ha höften i marken. Svårare variant= håll händerna rakt framför dig. Bra övning för ryggmuskler (Mitttrygg, Ländrygg) som hjälper oss med hållningen. Ca 10-30 rep
- 3. Armhävningar** ,ha fötterna eller knäna i marken och pressa uppåt. Bra för bröst, bål och armarna. Ca. 10 – 50 repetitioner Lättare variant = stå på knäna
- 4. Plankan.** Stå på fötterna och armbågarna. Spänn bålmusklerna som måste jobba mycket här.. Tänk på att vara rak i kroppen. Variant att stå på sidan – sidoplanka. Håll ca 1-2 min.
- 5. Grodhopp.** Sätt dig på huk och hoppa ett kontrollerat hopp framåt , ta med armarna i rörelsen.. Bra för lårens muskler. 5-15 st
- 6. Utfalls steg.** Gå sakta framåt och böj knät mot marken, tänk på balansen, fokusera på övningen. Bra för låret.Quadripiceps och sätesmusklerna, 8-15 st
- 7. Benböj.** Gå sakta ner i 90 graders vinkel med armarna sträckta rakt fram..Gå sakta tillbaka i upp. Svårare variant.- Stanna kvar nerhukad 25 sek.. Tänk på att ha ryggen rak. Bra för vaderna och låren,sätesmusklerna 5 – 15 st
- 8. Tåhävningar.** Arbeta med båda fötterna uppför och en fot nerför, där du håller mot. för att få både excentrisk och koncentrisk styrka. Bra övning för hälsonan och vaderna. 15 st / fot
- 9. Höftlyft.** Ligg på axlarna med en fot i marken det andra benet utsträckt. Tryck upp rumpan och sänk den nedåt igen. Upprepa 10 – 20 ggr / ben. Bra för lårets baksida, hamstrings och sätesmusklerna. Lättare variant= ha båda fötterna i marken
- 10. Vriststuds.** Hoppa små jämnfotahopp och vinkla upp fötterna, jobba på framfoten. Bra styrkeövning för vadmuskulerna
- 11. Bencirklar.** Ligg på rygg med händerna i marken. Lyft det raka benet lite från marken och gör en cirkel Lättare variant- sit med händerna bakom dig i marken.flytta fötterna med raka ben utåt / inåt lägg i foten i marken.. Bra för Magmusklerna, Hamstrings och Qvadriiceps (Låren).
- 12. Storken.** Stå på ett ben och blunda, parera din balans. Stärker vristens muskler, 1 min / ben

Tips ! för att få löparna deaktiga i passet. Ha en dialog med deltagarna om vilka övningar som ska göras , låt ex. 3 löpare välja sin egna favorit övningar vid något pass och gör dessa.

Dela in gruppen i mindre grupper och låt den gemensamt i den lilla gruppen komma fram till en övning, gärna en ny övning som inte brukar vara med på passet.

