

Använd en bana på 20-40 meter, beroende på löparnas kapacitet, evt upprepa övningarna 2-4 ggr

1. Tripping

Bra inledningsövning, som ett sätt att mjuka upp, skonsamt. Jobba med rörlighet och styrka för VRIST OCH FOT under sakta förflyttning framåt. Syftar till mjuk rörelse och bra fotarbete och att få in armpendling. Tänka på rytm, inte för hög rörelse. Fel; blick nedåt, armpendling kommer inte med. För snabb förflyttning framåt.

2. Skipping

Bra totalövning som syftar till bra fotavveckling, jobba med rörlighet och styrka för höftböjare. Håll fin rytm och jobba på att verkligen få upp knäet. Fel; blicken ner i marken, armrörelser kommer inte med, sjunker ner i höften, lutar sig bakåt.

3. Hälkick (Variant-sträck ut foten i vinkel bakåt, ej hjul)

Tränar rörlighet i hälkicken, snabbhet och kroppshållning. Spring framåt och ”kicka” dig i baken med växelvis ben. Luta dig svagt framåt med överkroppen, och öka på frekvensen på ”kicken” efterhand så du får in snabbheten. Tänk på hjulet. Så du har en rund rörelse under dig. Landa på framfoten. Fel; Bakåtlutningen med överkroppen, Glömmer ta med armarna i rörelsen

4. Mångsteg (Lättare alternativ- Hoppsasteg)

Totalövning i löphopp som tränar spänst, frånskjut och uppdrag höftböjare. Förflytta dig framåt men istället för ett löpsteg framåt, tar du ett hopp (mångsteg) där du drar upp främre knäet högt. .Tänk ”gummiband i knät ” Fel; Spänner upp axlar i hopp ögonblicket, yviga rörelser, dåligt ”uppdrag knäet” (jobbar bara snabbt framåt).

5. Sprättsteg

Styrke och rytm övning som syftar till ett bra aktivt frånskjut med foten. Helt raka ben, som du ”sprätter” dig framåt genom att bara skjuta ifrån med foten. Spänn vristen, vaden, baksidan och rumpan. Ligg på främre fotbladet i rörelsen. Starta med att ha raka armar, så kommer du in i övningen. Efterhand kan du ändra om armarna till att vara som i vanlig löpning. Fel; Armarna blir raka, och att axlarna spänns uppåt.

6. Höga knälyft med studs.- höga knä utåt, framåt (can-can)

Övning som syftar till bra fotavveckling, jobba med rörlighet, rytm, kordination och styrka för höftböjare. Håll fin rytm och jobba på att verkligen få upp knäet högt framåt i steget, Variera med att lyfta knät utåt sidan, varannat gång. Tredje varianten, lyft uppåt första steget och sparka framåt andra steget (can-can) Fel; blicken ner i marken, armrörelser kommer inte med, sjunker ner i höften, lutar sig bakåt. Lättare variant- gå istället för att hoppa

7. Sidlöpning (Variant- lyft benen uppåt)

Rörlighets övning för höften som samtidigt tränar koordination i rörelse. Vartannat steg tas framför det andra benet och vartannat bakom. Armarna ska hållas utsträckta och i rörelseriktningen. Fel: Håller höften stilla, blicken ner i marken (lätt hänt, eftersom man vill se isättningen)

8. Tågång

Styrkeövning för vader som också ger rörlighet i hälkicken. Löparen jobbar även med hållningen och framfotslöpning. Gå framåt med armarna i sidorna, och utan att sätta ner hälen (håll dig uppe på tå hela tiden). Under gången framåt ”kicker” du dig själv i baken. Gärna något kortare sträcka än övriga övningar. 5-10 meter räcker. Fel: Sjunker ner med höften, går på hela foten, blicken neråt.

Tips ! Poängtera gärna för löparna vad som kan bli ”fel” med övningen och vad övningen har för syfte.

Källa (www.maraton.se/traning/bra-ovningar-for-lopskolning)