**Sommarträning 2015 - löpning**

**Pass 1**

Spring 10 min

Löpteknik (som vi gjort på träningen), varje moment 75-100 m:

* Korta steg fokus fotleder och tryck ifrån med vadmuskler.
* Höga knän.
* Knän mot rumpan.
* Indianhopp
* Höger ben: knä upp, fot mot rumpan ( upp-bak-upp-bak...). Samma sak sen med vä ben.
* Långa hopp (tryck framåt uppåt och full fart)

Spring 10 min.

**Pass 2**

Spring 10 minuter uppvärmning.

Korta intervaller 10 min. Maxfart mellan två lyktstolpar, småjogga till nästa stolpe. Upprepa.

Spring 10 min i normal fart.

**Pass 3**

Spring 10 min uppvärmning.

Stegringslopp 10 min. Småjogga till första lyktstolpen, normal fart till nästa stolpe och maxfart till den tredje stolpen. Tydliga växlingar när farten ökar.

Spring 10 min i normal fart.

**Pass 4**

Spring 10 min uppvärmning.

Backträning. Hitta en backe som tar 30-60 sek att springa uppför i bra fart. Jogga ner tillbaka samma väg. Spring upp igen. Upprepa 10 gånger för kort backe, 8 gånger för lång backe.

Spring 10 min i normal fart.

**Pass 5**

Spring 10 min uppvärmning.

Långa intervaller: spring 2 minuter i högre tempo än normalt, 1 min prom/ småjogg. Upprepa 5 ggr.

Spring 5 min normal fart.

**Efter löpningen:**

Stretcha vader, framsida lår, baksida lår, rumpan, höftböjare, insidan lår.