****

**TRÄNINGSSCHEMA för RUIF 08:**

* VECKA 28: 12-18 juli, Lugna löpningar
* VECKA 29: 19-25 juli, Lite tuffare löpningar
* VECKA 30: 26-1 aug, Tuffa löpningar

*Tycker man det är lättare att träna i grupp gör det, skriv till varandra och kom överens om tid och plats.*

**Nedanstående knäkontrollsövningarna kör man i början/slutet av varje pass.**

**Knäkontroll:**

1 . Spring-hoppa-landa. Landa på ett ben om du inte får ont, annars landar du på bägge benen. Minst 5 stycken/ben eller 10 stycken om du landar jämfota 

2 . Skridskohopp. Minst 10 stycken.

3. Rumplyft. Ligg på rygg och sätt ner fotsulorna i backen strax framför rumpan. Lyft upp höften genom att spänna rumpan. Minst 15 stycken.

4 . Stå på 1 ben och böj benet och nudda med rumpan mot stolen/bänk, men sätt dig inte utan sträck på benet igen. Anpassa stolens höjd till vad du klarar av. Ju lägre stol desto mer styrka krävs. Minst 5 stycken/ben.

**VECKA 28 (Löpning 3 pass)**

Löpning 1-3 pass, 3-5 km/pass. Du bestämmer själ över antalet pass du vill köra, men dessa pass förbereder dig för kommande pass v. 29 och v. 30.

**1:A PASSET SKA VARA LÄTT (3-5 KM/PASS):**

Du ska hålla ett tempo där du orkar springa hela tiden samtidigt som du klarar av att prata.

**2:A PASSET SKA VARA NÅGOT ANSTRÄNGANDE (3-5 KM):**

Du ska kunna prata med någon i början, men i slutet blir det något svårare att orka prata.

**3:E PASSET SKA VARA ANSTRÄNGANDE (3-5 KM):**

Du ska inte kunna prata med någon beroende på att du blir för trött, men du ska ändå orka fortsätta att springa hela sträckan. Vid 3:e passet är det viktigt att du värmer upp kroppen med lätt jogg . Annars blir det en för stor chock för kroppen.



**Vecka 29 (Löpning 3 pass)**

**1:A PASSET ÄR ETT INTERVALLPASS DÄR DU SPRINGER HELA TIDEN:**Jogga lugnt i några minuter för att värma upp din kropp. Därefter kan du börja med dagens pass: Jogga i två minuter och sedan ska du löpa intensivt/snabbt i 30 sek. Upprepa detta minst 5 gånger, men gärna upp mot 10 upprepningar. När du löper intensivt ska du ligga på 80% av max. Här ska det inte finnas någon möjlighet att prata.   
  
  
**2:A PASSET SKA VARA LÄTT (3-5 KM):**Du ska hålla ett tempo där du orkar springa hela tiden samtidigt som du klarar av att prata. (3-5 km)   
  
  
**3:E PASSET ÄR ETT INTERVALLPASS DÄR DU SPRINGER HELA TIDEN:**Jogga lugnt i några minuter för att värma upp din kropp. Jogga i en minut och sedan ska du löpa intensivt/snabbt i 30 sekunder. Upprepa detta minst 5 gånger, gärna upp mot 10 upprepningar. När du löper intensivt ska du ligga på cirka 80 % av max.



**Vecka 30 (Löpning 3 pass)**

**1:A PASSET ÄR INTERVALLTRÄNING I BACKE ELLER TRAPPA.**

Jogga lugnt i några minuter för att värma upp din kropp. Därefter kan du börja med dagens pass. 15 sekunder maximalt arbete. Aktiv vila i samband med att du går tillbaka till startpositionen. Upprepa 10 gånger.   
  
  
**2:A PASSET SKA VARA NÅGOT ANSTRÄNGANDE.**

Joggning i 3-6 km. Du ska kunna prata med någon i början, men i slutet blir det något svårare att orka prata.

**3:E PASSET ÄR INTERVALLTRÄNING I BACKE ELLER TRAPPA.**

Jogga lugnt i några minuter för att värma upp din kropp. Därefter kan du börja med dagens pass. 10 sekunder maximalt arbete. Aktiv vila i samband med att ni går tillbaka till startpositionen. Upprepa 12-15 gånger.

