

Löpstyrka 2

Passet har två cirklar. Den första är på 12 minuter, den andra på 10 minuter med ca 5 minuters vila mellan delarna. Om du tycker det är för tungt eller för lätt – ändra antalet repetitioner eller tid som passet pågår. Det är träning för just dig, kom ihåg det! Du utmanar bara dig själv och din egen styrka/kondition. Det är bättre att göra övningarna strikt och lite långsammare än hafsigt och fort. Gör träningen i ditt eget tempo så ger det bäst effekt.

Uppvärmning

(10-15 minuter): Välj någon av de två alternativa uppvärmningarna som består av tre olika delar;

1. Jogga: 5-10 minuter
2. Aktiv rörlighet: ca 3 minuter (30 s per övning) (förslag: höga knän, bakspark, bakåtlöpning, skipping, skridskohopp, Ravellisteg).
3. Bålkontroll: ca 2 minuter (Sidoplanka (2*30 s), Pekplanka (60 s)).

Cirkel 1 (12 minuter)

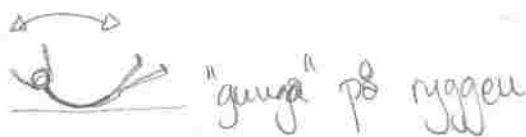
70/20 (spring i högt tempo i 70 s, gå/jogga i 20 s, spring i högt tempo i 70 s, gå/jogga i 20 s, osv). Gör 8 "varv", totalt 12 minuter.

Vila och drick vatten.

Cirkel 2 (2*5 min med 5 min vila mellan passen)

Löpning i hög fart 40 m

Bananen (6 st)



Löpning i hög fart 40 m

Båt med sidovridning (5 vridningar/sida)



Gör så många varv du hinner med hög fart under fem minuter. Vila fem minuter och kör sedan ett femminuterspass till.

Jogga ned lätt och stretcha ben och ljumskar mjukt och noga.