



## SANDTRÄNINGSPROGRAM

---

5 Minuters jogg på fast underlag

---

3 x snabbruscher med aktiv paus mellan varje (jogg ca 30 sekunder)

---

4 x 50 meter baklängeslöpning med 30 sekunders paus mellan varje:  
1 x långsamt tempo, 1 x måttligt tempo, 2 x snabbt tempo.

---

4 serier med höga knälyft och cirka 25 meters jogg mellan varje

---

3 x 10 utfallssteg med 30 sekunders paus mellan varje

---

## BESKRIVNING TILL ÖVNINGARNA

Värm upp på ett fast underlag under 5-10 minuter. Leta sedan upp ett område med rejält lös sand.

1. Sandruscher. Genomförs på en 75-meterssträcka. Starta i måttligt tempo och öka tempot var tionde meter. Efter ca 50 meter skall farten närma sig dig maxtempo. Håll samma fart i ytterligare 25 meter. Jogga i ca 30 sekunder och upprepa övningen.
2. Baklängeslöpning. Stärker framförallt baklåren. Löp 50 meter i ett jämnt tempo. När du vant dig kan du öka tempot. Försök att hålla kroppen rakt vid löpningen och undvik att vrida huvudet och titta bakåt. Fäst blicken istället på en punkt vid horisonten.
3. Utfallssteg. Stå med ett axelbrett avstånd mellan fötterna. Ta ett extra långt steg framåt så att du kommer ned i knästående ställning. Skjut sedan ifrån kraftigt med ett främre benet så att du kommer tillbaka till utgångspositionen. Håll dig upprätt under hela övningen.
4. Höga knän. Fokusera på att lyfta resp. fot rakt upp från sanden under höften. Undvik att luta dig bakåt, skjut fram höften och löp sakta framåt, medan du lyfter på knäna. En serie består av 25 knälyft med resp. knä. Knäna skall inte lyftas alltför högt. Lite mindre än vågrätt vinkel är lagom så tekniken bibehålls.

Efter sandträningsspasset joggar du ner en kort joggingtur på fast underlag eftersom kroppen behöver lite avlastning.

Bonustips – löp i vattnet!

Om vattnet är varmt kan du uppgradera sandträningen ytterligare. Spring i vatten så det når strax ovanför vristerna. Lyft upp respektive fot så hög som möjligt under löpningen. Det är jobbigt men effektivt för både konditionen och styrkan.