



Löpteknik med styrka och kondition

Svenska Friidrottsförbundet



Information om passet.

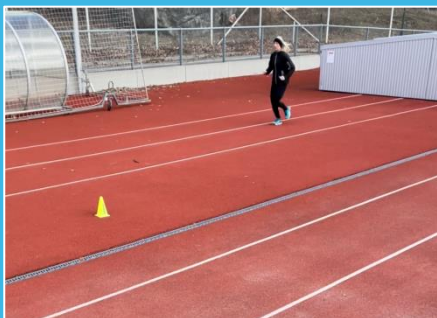
- Passet är lämpligt att börja med då det innehåller en del grundlöpövningar som huvudfokus.
- Passet tar ca 75-90min att genomföra beroende på antal serier.
- Passet går utmärkt att köra alla tillsammans eller om man vill dela upp sig i två grupper så går det också bra. Efter gemensam uppvärmning så kör i så fall en grupp löpövningarna och den andra gruppen har styrka & konditionsdelen.
- Utrustning: mattor , koner





Uppvärmning ca 15 minuter. Gör varje övning 2x20m

Sida 1



Gå eller jogga Ca 5-6min.



Utfallssteg.
Kliv ett steg framåt och gunga lätt för att töja framlår och ljumskar.



Töja baklåren.
Sätt ena foten precis framför den andra och gunga lätt på varje steg.



Hoppa steg.
Gör små lätta hoppsteg först framåt och sedan bakåt.



Sidohoppa.
Gör små lätta sidohopp och byt sedan sida efter 3-4 stycken.



Skridskokliv / hopp.
Hoppa snett framåt med balans och kontroll.
Gå djupare ner så blir det lite jobbigare.



Utfallssteg med rotation.
Roter överkroppen över det främre benet.

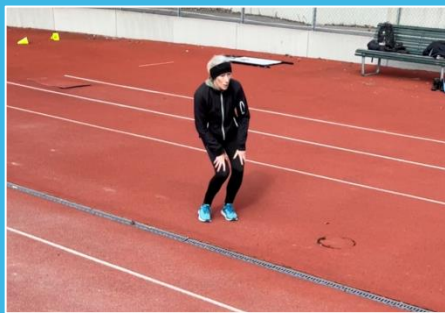


Knäböj.
Böj och sträck upp för att få igång knäleden.
Roter även knäna runt och byt håll.



Uppvärmning ca 15 minuter. Gör varje övning 2x20m

Sida 2



Knärotationer.
Snurra knäna runt och byt håll.



Arm-cirklar.
Snurra armen framåt och byt arm.
Snurra armen bakåt och byt arm.



Arm-cirklar.
Snurra båda armarna , den ena framåt
och den andra bakåt.
Byt håll efter några stycken.



Sidböjning.
Roter överkroppen från sida till sida



Töjning av rygg och baklår.
Börja med att sträcka upp.....



...fortsätt med att töja framför fötterna...



...och sedan töja mellan benen.



Töj vadmuskeln.
Luta dig fram och sträck det bakre
benet.
Gunga lite och byt ben.



Löpteknik och löpkoordination

Gör varje övning 2-3 x 15m

sida 1



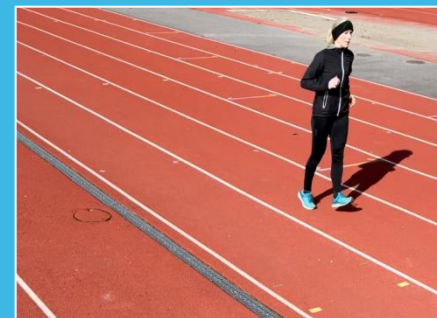
Vristjogg / tripping.
Lyft hälarna och förflytta dig sakta framåt.
Rak hållning och pendla med armarna



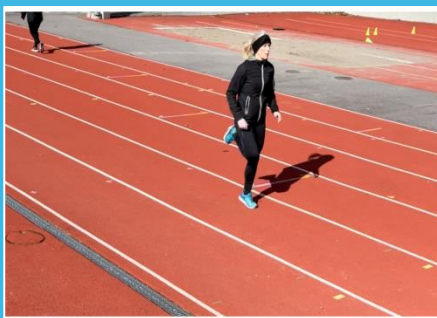
Knälyft / skipping lilla hjulet.
Förflytta dig sakta framåt.



Knälyft/skipping med vartannat ben.



Aktiv vriststuds.
Studs framåt på främre delen av foten med rak knäled.
Hälen ska ej nudda marken



Hälkick vartannat ben.
Kicka med hälen upp mot rumpan varannan gång vänster och höger.



Hälkick med båda benen.
Rak hållning.



Rakbensgång eller löpning.
Aktiva fotisättningar med rak knäled.



Sidohopp.
Hoppa några steg och byt sida.



Löpteknik och löpkoordination

Gör varje övning 2-3 x 15m

sida 2



Översteg.
Flytta ena foten framför och bakom det andra benet.
Börja lugnt och öka farten.



Hoppsasteg.
Studsas lätt på varje stegsättning.
Pendla med armarna.



Styrka och konditionsbana för hela kroppen.

Sida 1

Kör 2-3 varv på varje övning.



Miniwalk 15m.
Kryp ihop och gå så lågt du kan.



Björnkryp 15m.
Kryp på alla fyra.
Alternativt gå och nudda händerna i marken.



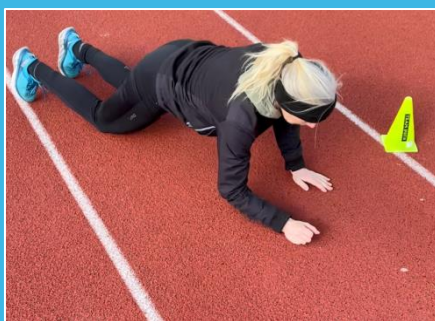
Benböj 10st.
Bara benböj eller benböj med upphopp



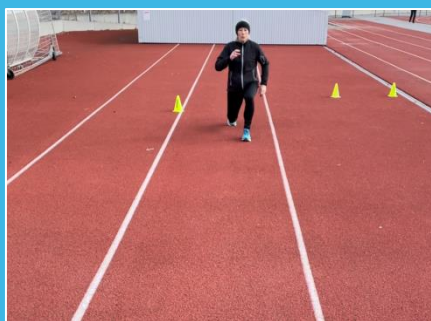
Bencykling 20-30st.
Cykla med benen i små cirkelrörelser fram och tillbaka.



Skridskohopp 15m.
Hoppa åt sidan med balans och kontroll vid varje landning.



Armtrappa 10st.
Upp och ner på armbågarna.
Antingen på knän eller på fötterna.



Utfallsteg 10-15m.
Gå framåt i ett utfallsteg.
Upprest hållning.



Draken 6ggr/ben.
Sträck dig långt bak med benet och kom upp.



Styrka och konditionsbana

sida 2.



Skipping 20m.
Mellanhöga knälyft och aktiva
fotisättningar.



Sidlyft 6ggr/ben.
Lyft upp höften från marken.
Svårare – lyft även upp översta benet.



Hoppa 20m.
Tryck ifrån och hoppa på varje steg.
Lätta eller tuffare om du hoppar högre.



Varierande armhävningar 10st.
Flytta händer lite åt olika håll.
Med eller utan knän i marken.



Vadhäv 10-15st.
Upp och ner med hämlarna på båda benen
eller på ett ben.



Rygglyft 10st.
Håll nacken rak med ryggen.....



...och lyft upp ryggen och rotera handen
fram och tillbaka.



Stegringslopp 30-40m.
Gör ett lättare stegringslopp/rush.



Miniwalk 15m

Gå så lågt du kan.



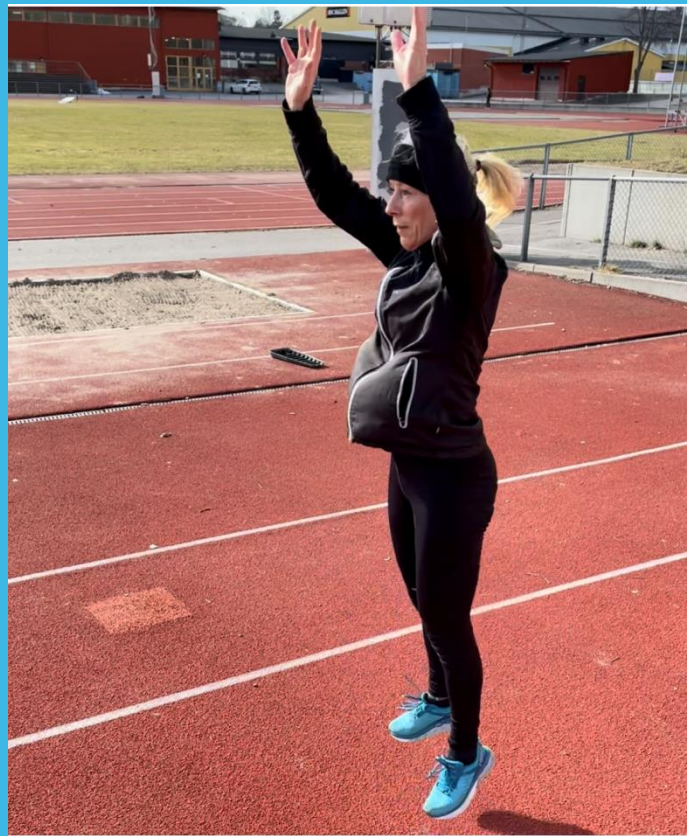
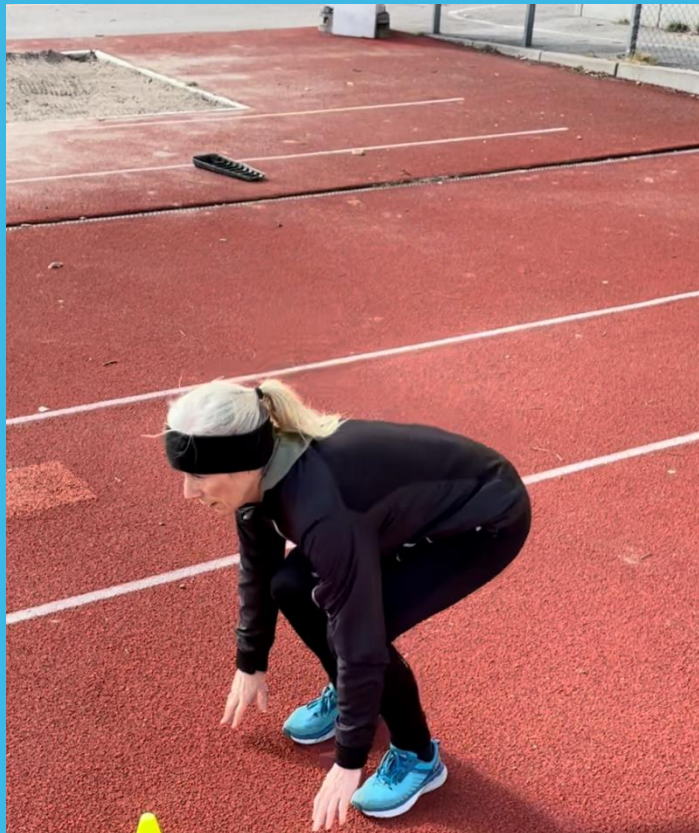


Björnkryp på alla fyra 15m



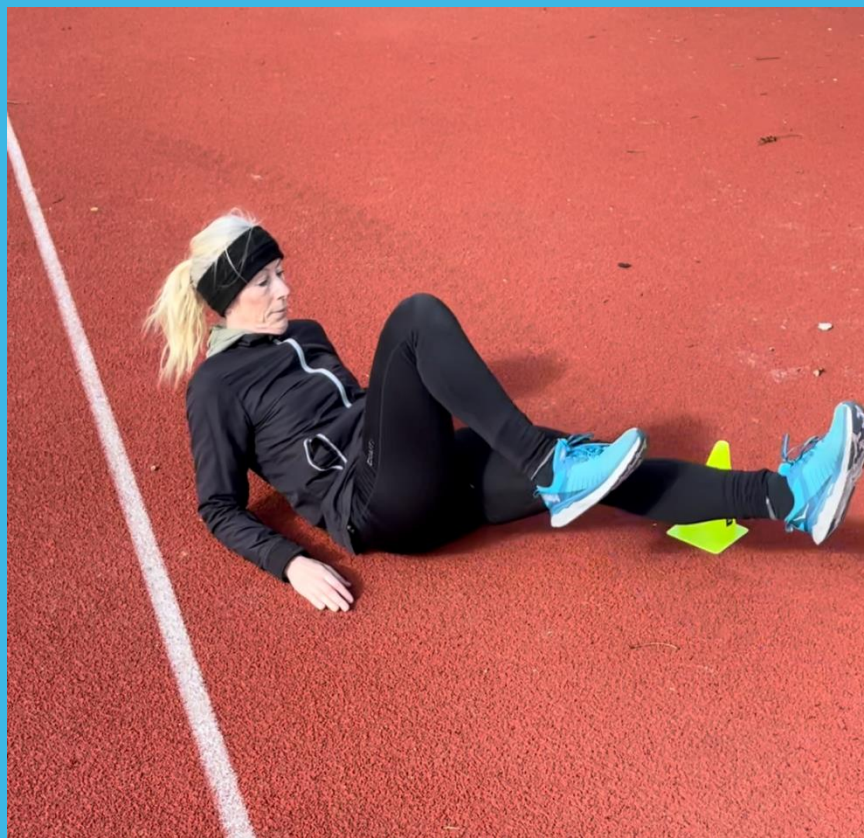


Benböj eller benböj med upphopp x 10





Bencyklingar fram och tillbaka 20-30st





Skridskohopp sida till sida 10m

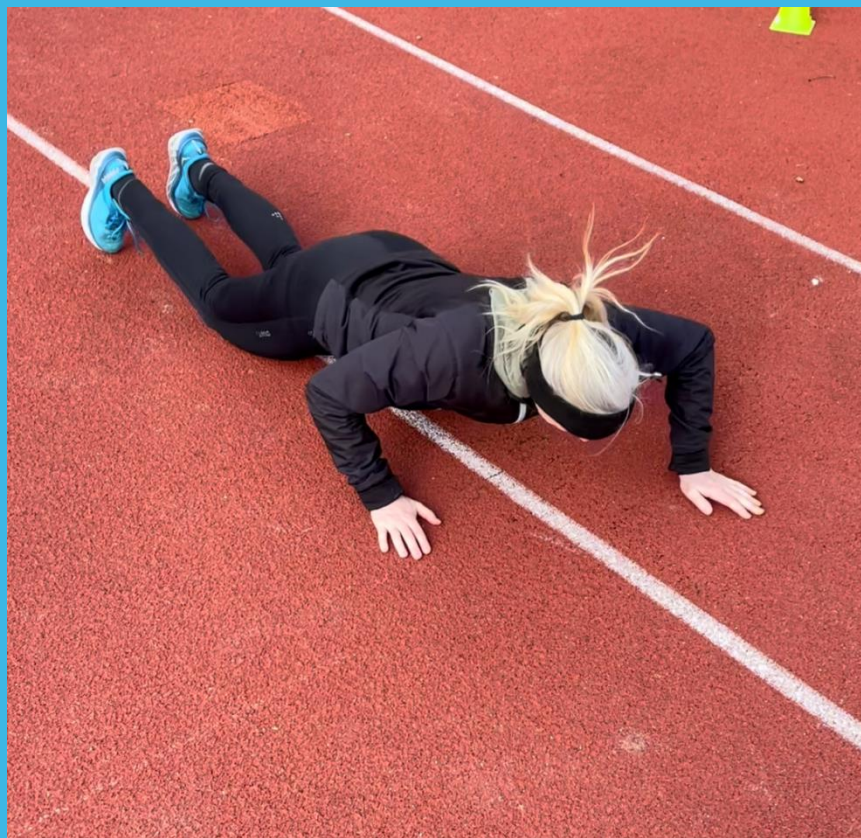
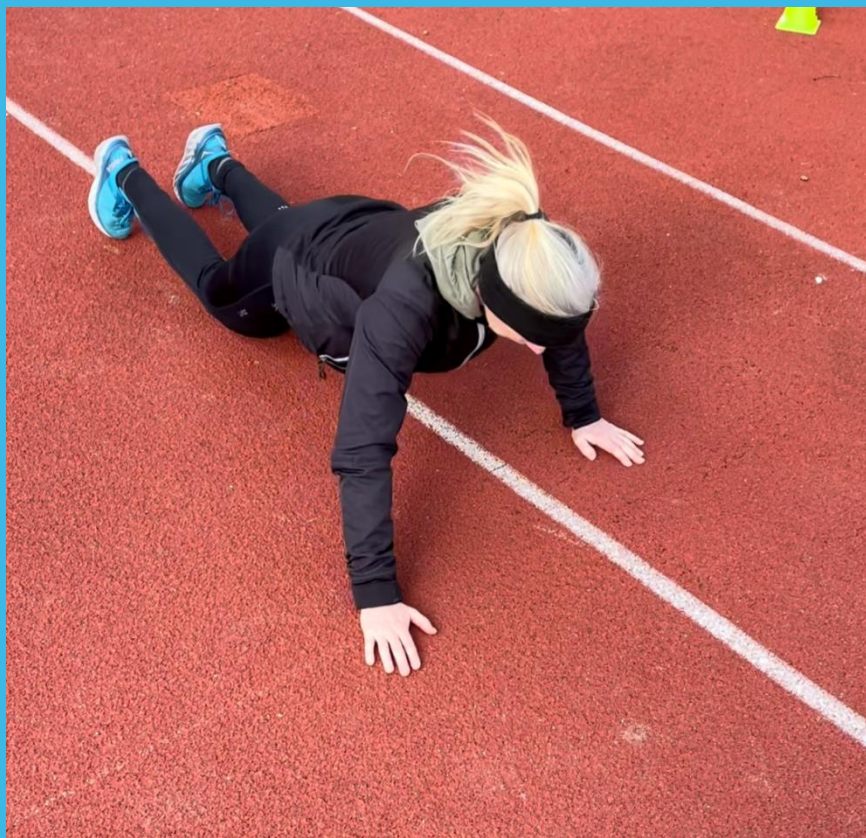
Ha balans och kontroll





Armtrappa 10st

Upp och ner på armbågarna med eller utan knän.





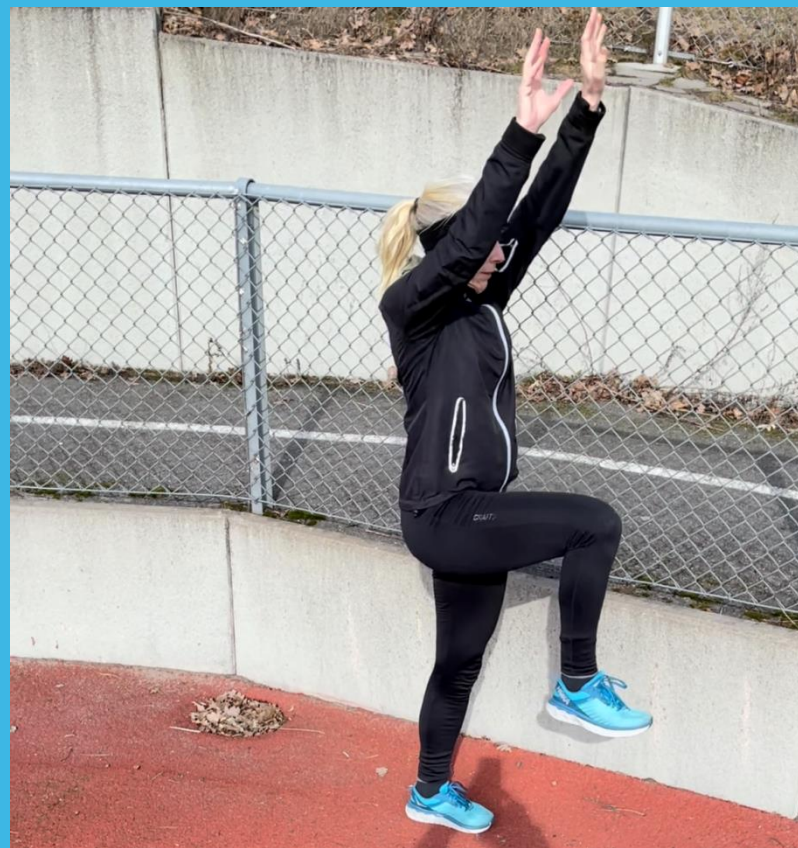
Utfallssteg 10-15m

Ta ett kliv framåt med upprest hållning.





**Draken 6ggr/ben.
Sträck dig långt bak med benet och kom upp.**



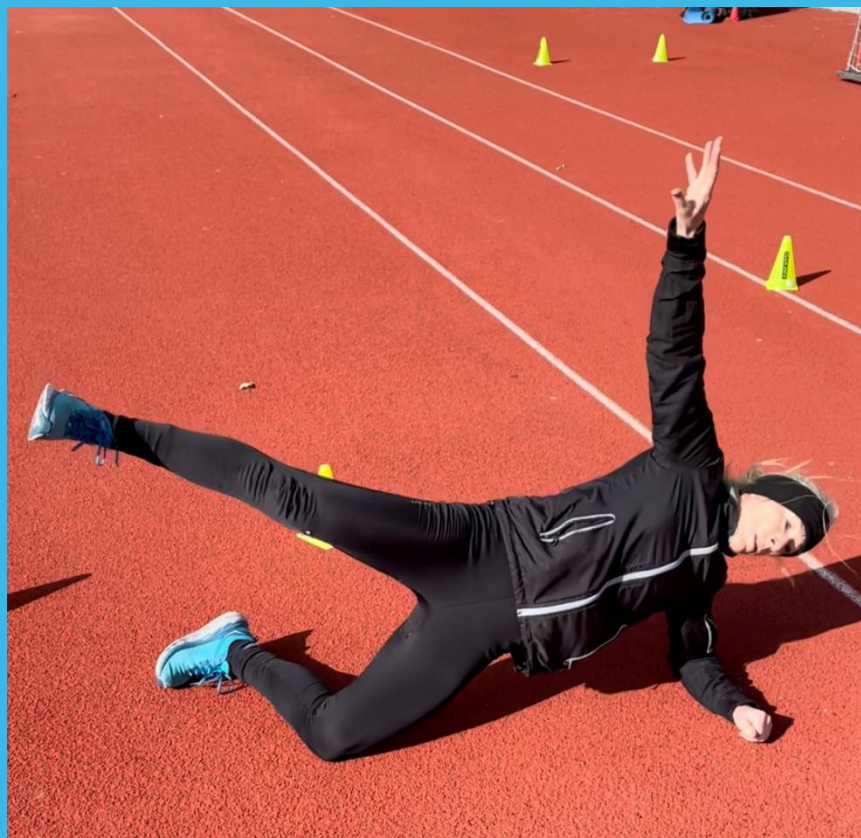
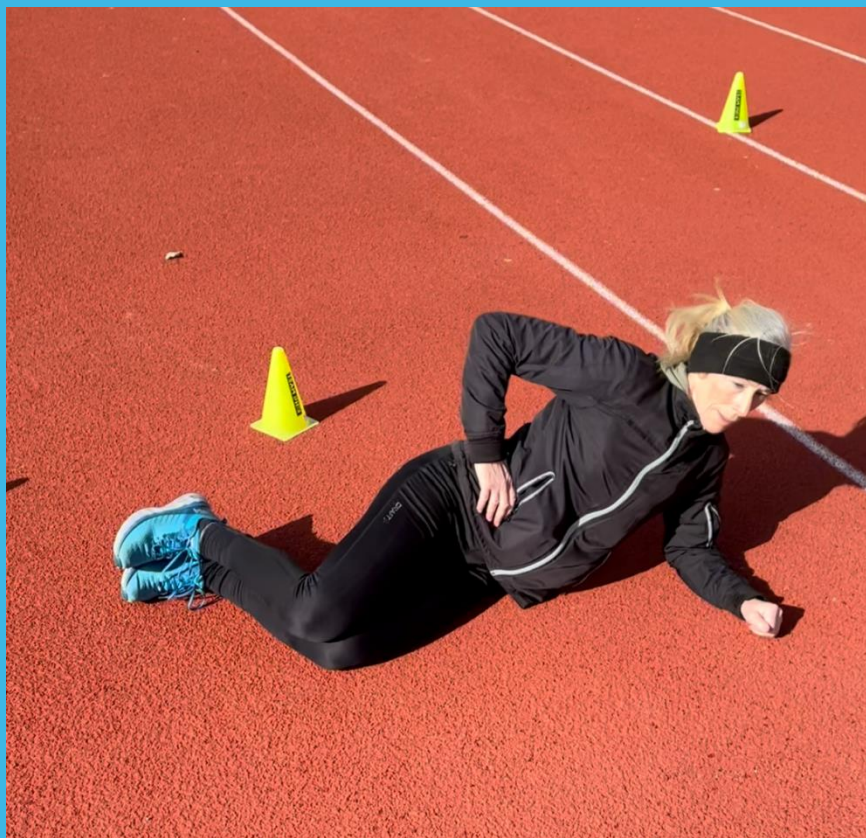


Skipping 20m. Mellanhöga knälyft och aktiva fotisättningar.





Sidlyft 6ggr/ben. Lyft upp höften
Svårare – lyft även upp översta benet.



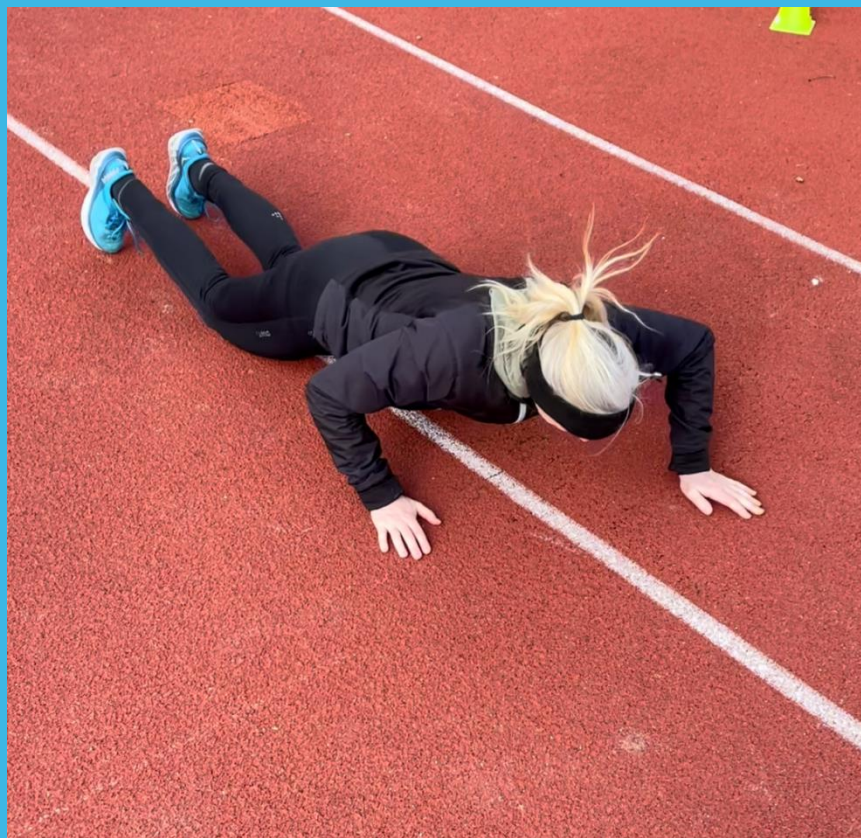
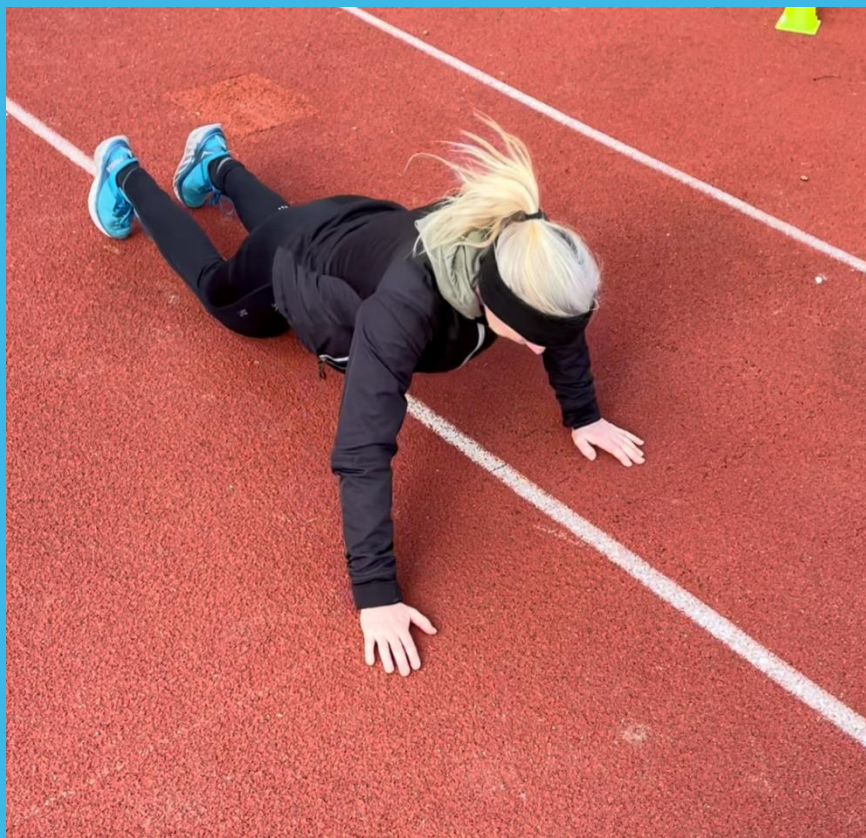


Hoppsa 20m.
Tryck ifrån och hoppa på varje steg.
Lätta eller tuffare om du hoppar högre.



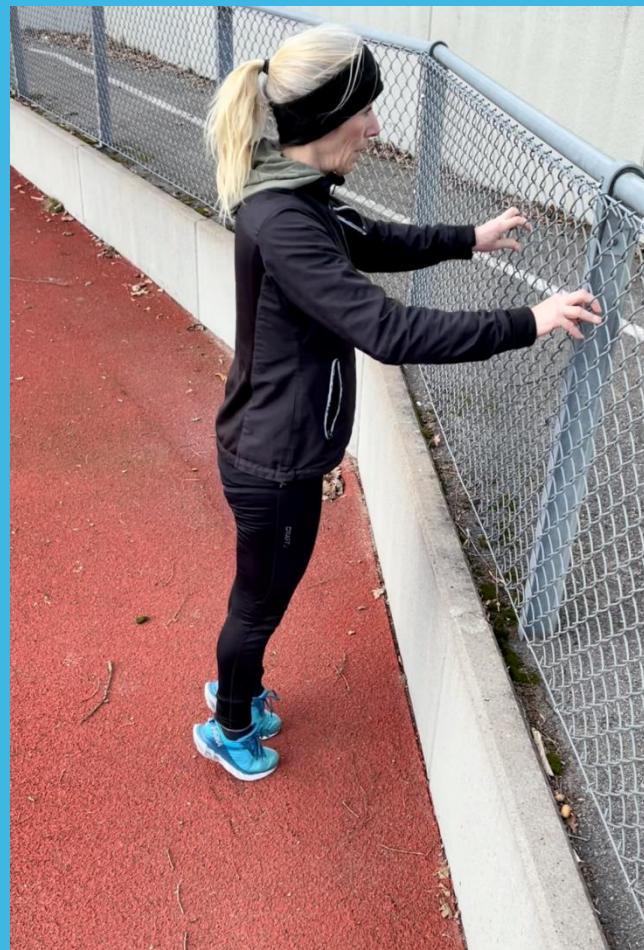


Varierande armhävningar 10st.
Flytta händer lite åt olika håll.
Med eller utan knästöd.





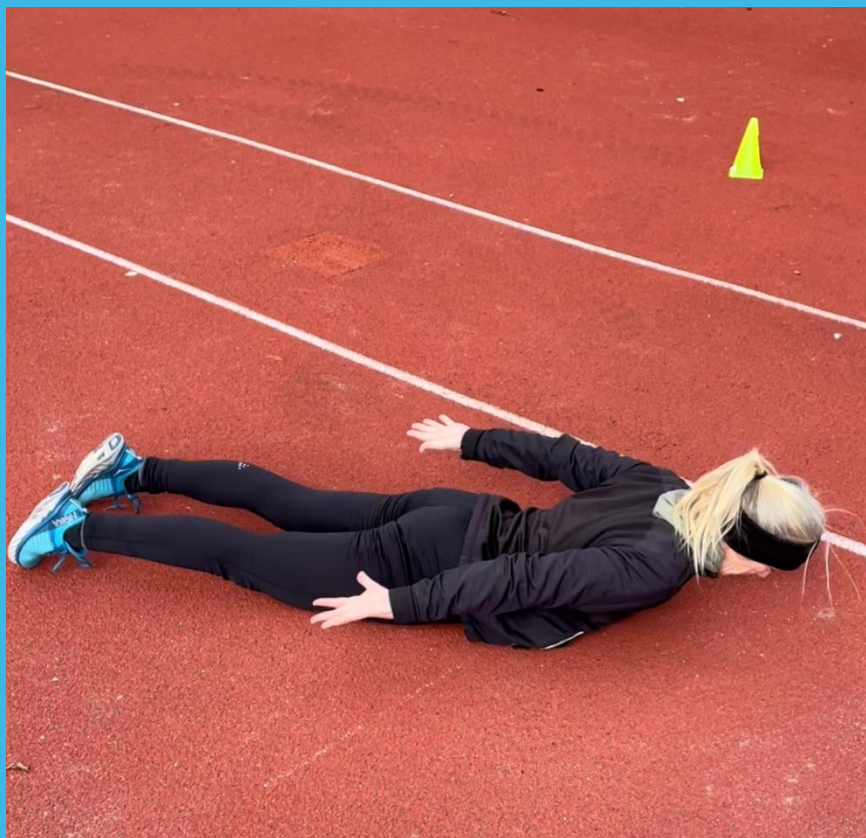
Vadhäv 10-15st.
Upp och ner med hälarna på båda benen eller på ett ben.





Rygglyft 10st

Lyft upp ryggen och rotera handen fram och tillbaka och kom ner, upprepa.





Stegringslopp 30-40m. Gör ett lättare stegringslopp/rush

