



Intervaller och häckrörlighet

Svenska Friidrottsförbundet



Information om passet.

- Det här passet innehåller löpintervaller som huvudmoment samt häckgång.
- Passet tar ca 75-90min.
- Passet går bra att köra tillsammans.
- Vid häckgång så kan med fördel flera häckbanor med olika höjder användas.
- Utrustning: olika häckar/banor olika höjder på häckarna, löparbanor





Uppvärmning med löpskolning ca 15min. Gör löpskolningen 2 x 15 m på varje övning. Sidan 1.



Jogga ca 5min eller 2 varv.



Benpendling sida till sida.
Byt ben.



Benpendla framåt och bakåt.
Byt ben.



Töjning av vaderna.
Gunga lätt fram över främre knät.
Byt ben.



Töj framlår / sträck upp och byt ben.



Aktivering av lårmusklerna.
Gunga ner 5ggr. /ben.



Aktiva fötter / vristjogg



Hälskick mot rumpan.



Uppvärmning med löpskolning ca 20min. Gör löpskolningen 2 x 15 m på varje övning. Sidan 2.



Skippling / höga knälyft



Töjning av baklåret.
Korsa benen och gunga lätt framåt.



Utpendling med studs på varje steg.



Hoppsasteg.
Tryck ifrån.



Mångsteg.
Gör ett frånskjut på varje steg.



Rakbenslöpning md utlöp.
Ca 30m



Små lätta minihoppsasteg.



Stegringslopp ca 2 x 50m.



Häckgång ca 10-15min. Gör 2 x på varje övning.



Övergång med samma ben med ett mellansteg.
Ha ca 5 fot mellan häckarna.



Övergång med armarna upp.



Direktövergång med häckarna helt ihop.
Håll ut armarna för balans.



Gå med sidan över häckarna
Byt sida.



Gå baklänges över häckarna.



Gör cancan med ett litet studshopp vid sidan om häcken.



Gör ett stegringslopp på ca 60m.



Intervaller.
Spring 1 x 200 -300m. Vila ca 6-8 min efter.
Spring stege; 1x 40m, 60m, 80m, 100m, 80m, 60m, 40m med gåvila
tillbaka.



Löpning 1-2 x 200m – 300m.
Starta gärna i olika startled.
Ta gåvila på ca 6-8 min.



Korta intervaller i stege.
Spring 40m, 60m, 80m, 100m, 80m, 60m, 40m. Gåvila tillbaka mellan loppet.

