

Löpstyrka/Löptechnik

Löpstyrka: Gör alla/valfris övningar som ett strykepass tex 3X10
Löptechnik: Använd de övningar du fick för att förbättra ditt löpsteg

Posewalk

Syfte: Kopplar ihop hela löprörelsen i kontrollerad form. Fotisättning framhävs och banas in.

Utförande: Stå på ett ben, dra upp benet mot magen, öppna höften och fall framåt.

Loaded jumps

Syfte: Ökad styrka i underbensmuskulaturen och vi övar på att spänna benet innan vi sätter i foten

Utförande: Flexa foten uppåt och hoppa, stolt hållning

Indianhopp från häl

Syfte: Ökad styrka i höftmuskulatur

Utförande: Tryck ifrån med underben och höft, sträva uppåt

Travgång

Syfte: Ökat styrka i baksida lår och rumpa och för att få rätt rörelsemönster och tryck i löpsteget

Utförande: Dra upp benet i 90 grader, tryck ner med kraft och dra tillbaka i en sammanhängande rörelse.

Straight leg drive (ravelli)

Syfte: Ökad styrka i bål och att vi lär oss använda höften vid fotisättning

Utförande: Spänn kroppen, fall ej framåt, och sprätt med spända ben

Höga knän

Syfte: Ökad styrka i höftböjare och vi övar på att sätta i underbenet på rätt sätt

Utförande: Stolt hållning, dra upp knäna i 90 grader och spänn underbenen

Höga knän ut till löpning

Syfte: Hitta aktiv istättning och rytm, träna på att springa atletiskt

Utförande: Rör dig långsamt framåt med höga knän, övergå till löpning

Mångsteg

Syfte: Ökad styrka på hela baksidan av benet och vi övar på att spänna benet innan vi sätter i foten

Utförande: Tänk tresteg, långa steg med spänst uppåt och framåt

Wallfall

Syfte: Träna korrekt hållning och lutning

Utförande: Axelbrett med fötterna, spänn kroppen och fall framåt. Tänk på att höften visar vägen. Kan göras mot träd eller som en start.

Tågång: Upp på tå, spänn bålen, rumpan, benen -stolt hållning!

Hälgång: Gå på hälen, spänn bålen, rumpan, benen -stolt hållning!

Långa situps: Börja utsträckt med armarna bakom huvudet, explodera upp

Häl mot tak: Stå på alla fyra, lyft ena foten med fotsulan uppåt och benet i 90 grader

Höft-/benlyft: Ligg på rygg, utgå från höftlyft och lyft ena benet från marken

