

TRÄNINGSPROGRAM STORLÖPAREN - fortsättningskursen

Liksom i kursen *Löpare på 30 dagar - Storlöparen* tränar vi 4 pass i veckan. Jag pratar om måndag - onsdag - torsdag - lördag i introfilmen, men det går ju givetvis att träna andra dagar också. Huvudsaken att du sprider ut passen jämnt över veckan, och helst vila dagen efter distanspasset.

Har du någon specifiell målsättning utöver att utföra den kurs? Meddela mig isåfall gärna så vet jag vilka ambitioner som finns bland kursdeltagarna, maila till johan@yourcoach.fi

LYCKA TILL och SPRID DIN LÖPGLÄDJE! :)

Vecka 1 Pass 1 (måndag)

Uppvärm 15min + 2x20m (med jogg tillbaka) av hälkick, raka skipp, runda skipp, mångsteg + tekniklöp/snabbhet: 3-4x3-5x100m/85%/ paus: "iväg varje minut"/ seriepaus: 4min. Avsluta med lite nedvarv och tøj&böj :) (FILMA in din löpning om du vill få feedback på den)

Pass 2 (onsdag)

25-35min länk (borg 13) + rörlighetstest framlår/höftböjare + fötter: lyft stortå 10ggr/fot, lyft övriga tår 10ggr/fot, tåhävningar 10ggr/fot + bålstabilitetsprogram: plank med benlyft 10ggr, höftlyft och håller 5sekx10ggr, sidoplanka 30sek (med benlyft om man vill utmana!) och utrotationsövning för höften med motstånd 10ggr/sida. **Se övningarna på filmen!**

Pass 3 (torsdag)

10-15min uppvärm + gåendes rörlighetsövningar (dra upp knä, framlårstøj, sätestøj) + steg.lope + Tröskelpass: 4-6 x 5min/60sek aktiv vila Avsluta med lite nedvarvning (jogg och gå omvartannat).

Pass 4 (lördag)

Distanspass: 45-90min löp. Avsluta med 3st stegringslopp + bålövningar: stålmannen 10ggr och vindrutetorkaren 20ggr + samt stretch *Ursäkta ljudet från blåsten i filmen här - hoppas det inte stör allt för mycket..!*

Träningsprogrammets pass finns alla som separata filmer, se dem och du bör förstå vad som menas med olika begrepp och övningar i denna pdf-fil!

Om något ännu lämnat oklart så får du när som helst ta kontakt och fråga upp det du är osäker på.