

TRÄNINGSPROGRAM STORLÖPAREN - fortsättningskursen

Vecka 2 Pass 1

Uppvärm 10-15min + lite stretch + Aktiv Armföring 20-30sek + backe: 2x20m av Rytmask skip, Frånskjut, Höga knälyft, mångsteg (gå tillbaka) + snabbhet i backe: 3x50m/90%/2-3min, 3x100m/85%/3min, 3x50m/90%/2-3min + avsluta med feminina höftlyft 2*15-20st/sida
Ta en seriepaus på 3-4min mellan snabbhetsserierna om du så tycker/behöver.

Pass 2

Uppvärm (annat än löp?) + cirkel a la Kelly Holmes (boxarna 1-3 + 5): 4min per box. Vill man riktigt utmana sig tar man allt en gång till. Varje övning i boxen görs 10 reps. Cirkelprogrammet kommer som skild bilaga.

Pass 3

Samma upplägg på pass 3 denna vecka som vi hade förra veckan **MEN NU 6min -intervaller (INTE 5min som det sägs i filmen)!**
10-15min uppvärm + gåendes rörlighetsövningar (dra upp knä, framlårstöv, sätestöv) + steg. lopp + Tröskelpass: 4-6 x 6min/60sek aktiv vila
Avsluta med lite nedvarvning (jogg och gå omvartannat).

Pass 4

Långt Distanspass, men spara på benen genom att göra en triathlon: 30min stavgång + 30min cykel + 20-50min löpning.
Längden på löpningen beror på dina målsättning, t.ex. Maratonlöparna kan välja 40-50min löpning på slutet.
Avsluta sen med fötter: Lyft stortån från marken 10-15ggr/fot, Lyft övriga tår från marken 10-15ggr/fot, tåhävningar från trappkant 10-15/fot och feminina höftlyft 15ggr/sida. Ta 1-2 varv genom alla fot- och höftövningar.

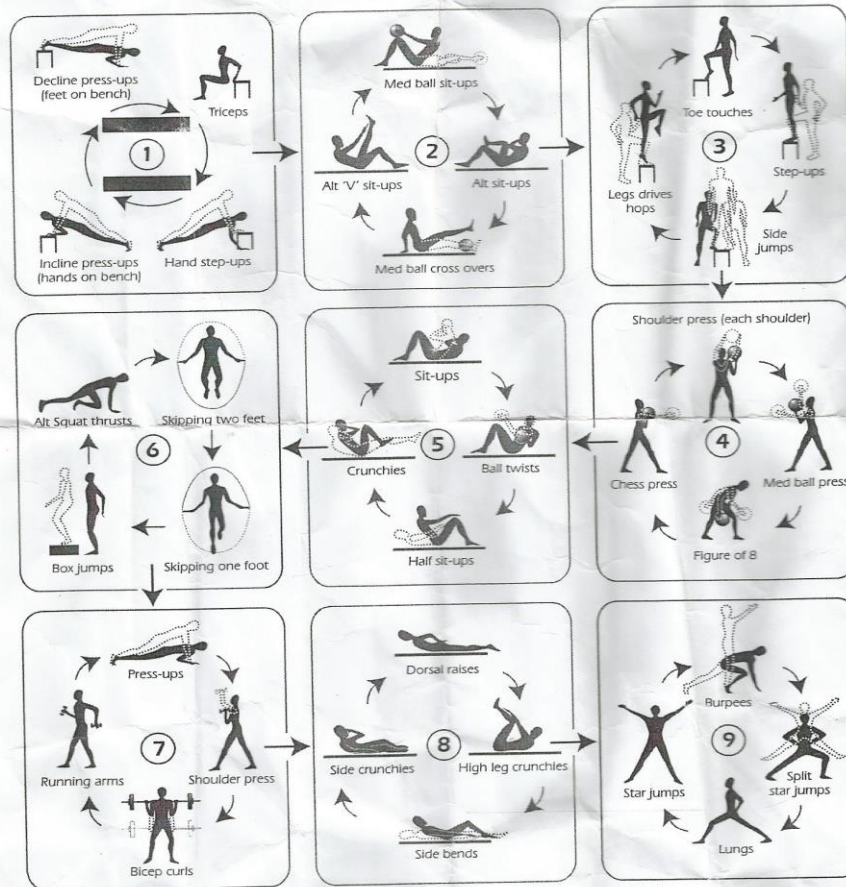
Träningsprogrammets pass finns alla som separata filmer, se dem och du bör förstå vad som menas med olika begrepp och övningar i denna pdf-fil!

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

Dame Kelly Holmes

Training Top Tips - Endurance Circuit Training One

Training Top Tips



©2008 Dame Kelly Holmes. All Rights Reserved

BILAGA

Cirklartrningen till veckans andra pass. Vi gör box 1, 2, 3 och 5.