

TRÄNINGSPROGRAM STORLÖPAREN - fortsättningskursen

Vecka 3 Pass 1

Uppvärm 15min + "landa på fotbladet"-fokus:

- stretcha höftböjare ca 30sek och framlår ca 30sek *(skipp = höga knälyft)*
- stärk sätesmuskler genom höftlyft: 15-20st med båda ben, 10+10 med ett ben
- 2x20-25m koordinationer börjandes på fotbladet: rytmiskt skipp, raka skipp, runda skipp, frånskjut, skipp med utsträckta armar framåt
- frekvens armar (vinkel i armbågen) 20-30sek, och därefter ett stegringslopp
- snabbhet: 3x(50-80-120m)/90%/3min/5-6min, varav de 2 sista serierna i motlut/backe.

Pass 2

20min länk i bekvämt tempo + cirkel a la Kelly Holmes (boxarna 5-9): 4min per box. Vill man riktigt utmana sig tar man allt en gång till. Cirkelprogrammet kommer här på sida 2 i denna pdf, och där står antalet reps per övning också.

Pass 3

Kenyansk länk 5-10km. Du börjar i WarmUp-tempo (GU), ökar sen farten lite vartefter, upp till FU och sen MU! Alltså från Borg 11 --> 18.

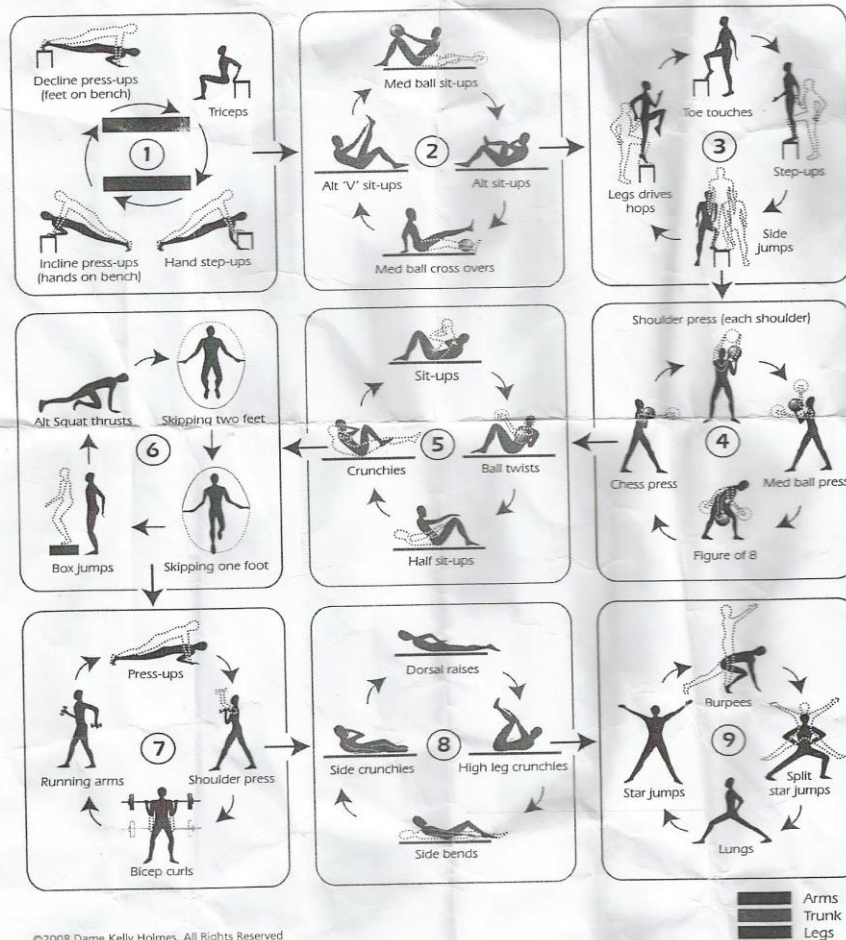
Pass 4

Distanspass 45-90min löp (längd enligt ambition och mål). Avsluta med 3st stegringslopp samt "stretch mot vägg": 1) Sitt med rygg mot vägg och stretcha sätet, 2) Knät i marken, foten mot väggen, och stretcha framlår, 3) Fotbladet mot väggen, stretcha vaderna, 4) stretcha andra varianten av vader (ej vägg), 5) stretcha sidan av kroppen/ryggen ("banan-position"), 6) stretcha baklåren (rumpan mot väggen)

Dame Kelly Holmes

Training Top Tips - Endurance Circuit Training One

Training Top Tips



BILAGA

Cirklartränningen till veckans andra pass. Vi gör boxarna 5-9:

Box 5: Gör 10 reps per övning.

Box 6:

20 hopprep

5-10 hopp på ett ben (per ben)

10 hopp upp på box/sten

10+10 mountain climber hopp

Box 7:

10 armpress (från knän är lättare variant som du bra kan ta!)

10 axelpress (eller fler om lätt vikt)

10 bicepscurl (eller fler om lätt vikt)

20st snabba armpending med små vikter

Box 8:

10 ryggresningar

10 magövning

5+5 nudda fingrar mot häl

10+10 sidocrunch

Box 9:

10 burpies

10 saxhopp

10 utfallssteg framåt

10 stjärnhopp