

# STJÄRN = ★ = KAMPEN

---

## Springa - Crosstraining

Träningspass: Helt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen,

---

## Om uppdraget

Som om det inte vore ansträngande nog att springa en löprunda ska vi i det här uppdraget dessutom baka in några stopp för styrketräning under passet. Syftet är att få en riktig helkroppsträning.

## Steg för Steg

Bestäm en lämplig löprunda, det kan vara antingen i skog eller stadsmiljö. Utse cirka tre lämpliga platser att stanna vid längs rundan.

Om löprundan går i okänd miljö förbereds kartor till en eller samtliga deltagare där rundan och stoppen är inritade.

Alla i gruppen springer löprundan tillsammans, när ni kommer fram till respektive stopp genomförs cirka fyra olika styrkeövningar. Låt ungdomarna turas om att komma på övningar inför varje stopp.

## Att tänka på

Om ungdomarna är olika löpstarka kan ni planera in en liten extra sväng innan stoppet för de snabbaste i gruppen. Övriga springer raka vägen. Då landar ni vid stoppet ungefär samtidigt.

Du som ledare kan också tänka ut några lämpliga styrkeövningar att ha i reserv om ungdomarna har svårt att komma på övningar.

## Det här behöver ni

Eventuellt kartor med inritad löprunda och stopp