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