Springa - Långpass

Träningspass: Helt
Förberedelse: Lite
Skapad av: Marcus Wadell, Svenska landslaget i MTB-O

Om uppdraget

Det är lätt att fastna i mönster och när du väl snörat på dig löparskorna blir det oftast samma runda. Samma längd, samma håll, samma kupering. Utmaningen i det här uppdraget är att bryta mönster med syfte att utmana kroppen på en längre löprunda viket då även kräver ett lägre löptempo än normalt. I den här övningen får ungdomarna springa tillsammans i mindre grupper och lösa olika kluringar längst vägen. Kluringarna är till för att göra långpasset roligare men även för att stundvis aktivera hjärnan ytterligare.

Steg för Steg

Lägg en löprunda i närområdet, det kan exempelvis vara i och kring ett tätbebyggt område. Anpassa längden på rundan efter ungdomarnas förmåga men den ska gärna vara ordentligt längre än deras ordinarie banlängd på tävling. Komplettera gärna med förkortningsmöjligheter. Rita in rundan med en streckad linje på kartan och skriv ut en karta åt respektive grupp. Här finns ett **kartexempel**.

Förbered ett antal kluringar som ungdomarna ska lösa längs vägen. Exempel: Vilken färg har kyrkans brevlåda? Hur många övergångsställen passerade ni? Vilken tid öppnar pizzerian på torsdagar? Uppskatta ledarnas gemensamma totala skostorlek. Vad var det roligaste under föregående helgs klubbaktivitet?

Beroende på hur många kluringar ungdomarna får kan det vara bra att skriva ner dem på kartans baksida. Alternativt får varje ungdom ansvara för att komma ihåg två kluringar var som en del av utmaningen.

Ungdomarna delar in sig i grupper om förslagsvis 3-5 personer. Försök anpassa så att alla inom respektive grupp är relativt jämbördiga löpmässigt.

Släpp iväg grupperna med någon minuts mellanrum så att de inte riskerar att stressa varandra och dra upp tempot.

Vid återsamlingen presenterar grupperna sina svar och reflekterar över övningen.

Att tänka på

Berätta för ungdomarna att fokus ligger på att springa ett längre pass än normalt och att tempot därför behöver vara lägre under hela passet. Ett bra tips är att de inte ska springa fortare än att de hela tiden kan springa och prata med varandra

Den här typen av träningspass tenderar att variera mycket i total tidsåtgång mellan respektive grupp, några tar hela rundan, andra genar, vissa springer snabbare än andra och så vidare. Försök ändå att återsamla hela gruppen, kanske att de som är snabba tillbaka kan göra någon liten extra aktivitet så som styrkeövningar, spela fotboll eller varför inte ordna en gemensam fikastund eller korvgrillning dit alla sluter upp efteråt.

Det här behöver ni

Karta med inritad bana

Formulera ett antal kluringar