## Springa - Styrka med Hanna Lundberg

Träningspass: Halvt
Förberedelse: Lite
Skapad av: Hanna Lundberg, Svenska orienteringslandslaget

## Om uppdraget

För att citera Hanna Lundberg ”Styrketräning är kanske inte den träning jag tycker är roligast men det måste göras för att vi ska hålla oss skadefria och kunna springa fort i skogen”. I det här uppdraget får ungdomarna den stora äran att träna digitalt tillsammans med Hanna som tillhör det svenska orienteringslandslaget sedan några år tillbaka. Hon kommer att guida er genom hela passet med förhoppning om att förmedla vikten av att kontinuerligt stärka upp kroppen för att på sikt bli starkare och hålla sig skadefri.

## Steg för Steg

Välj en plats där ni genomför styrkepasset, det kan exempelvis vara i en idrottshall eller i er klubbstuga där det finns teknisk utrustning så som dator, projektor, högtalare och internet.

**HÄR** hittar ni inspelningen av styrkepasset som gärna får öppnas upp i webbläsaren en stund innan ni börjar för att videoklippet ska hinna laddas ordentligt. På så vis förebygger ni risken att klippet hackar om det är dålig uppkoppling i lokalen.

Ungdomarna fördelar sig i lokalen och genomför passet enligt Hannas instruktioner.

Reflektera i gruppen efteråt: Var det några övningar som var särskilt utmanande? Vad tar vi med oss från det här passet?

## Att tänka på

Det här uppdraget går precis lika bra att genomföra individuellt hemma, kanske kan det vara en bra lovaktivitet. Om ni exempelvis inte har någon organiserad klubbträning under höstlovet kan alla ungdomar få i uppdrag att genomföra passet tillsammans med Hanna någon gång under veckan. Samla i så fall ihop gruppens reflektioner när ni ses nästa gång.

Genomför gärna styrkepasset flera gånger under säsongen, det är bra för ungdomarna att regelbundet stärka upp bålmuskulaturen. Förhoppningsvis känns det också lite roligare att träna tillsammans med Hanna som omväxling i höstmörkret.

Kanske är det fler i föreningen än bara Stjärnkampen-gänget som kan vara intresserade av ett prova passet, dela då gärna länken med dem.

## Det här behöver ni

Teknisk utrustning för att spela upp och visa passet. Passet hittar ni **HÄR**.

Varsin stol, plint, bänk eller liknande

- Tunn matta att ligga på