



Springa - Uppvärmning med visselpipa

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Uppvärmning är en mycket viktig del av träningen. Vi har alla olika förutsättningar för att bli varma och uppmjukade. För att alla ska ha samma förutsättningar att nå sin fulla potential på träningen är det av yttersta vikt att uppvärmningen inte går för fort. I detta uppdrag får ni öva på att jogga riktigt långsamt cirka 1,5 km för att verkligen känna hur kroppen sakta väcks till liv.

Steg för Steg

Planera för att ungdomarna ska jogga en sträcka på cirka 1,5 km.

En ledare tar täten och joggar mycket långsamt. Ledaren säkerställer att alla hänger med utan problem. En ledare är längst bak. Förslagsvis joggar ni på ett långt led på en stig i skogen.

En av ledarna, eller båda, har en visselpipa. Med jämna mellanrum, eller när man ser att behov finns, blåser ledaren i visselpipan. De som känner att de har extra spring i benen och vill få upp farten tar då ett eget varv rakt ut i skogen för att sedan ansluta till ledet.

Att tänka på

Vi rekommenderar att genomföra detta uppdrag tillsammans med uppdraget "Intervaller med visselpipa". Två stjärnor på en och samma träning!

Vi påminner om vikten av att alltid säkerställa ordentlig uppvärmning i lugnt tempo. Det är lätt att dras med i högre tempo än vad som egentligen är bra för den egna kroppen. Även den snabba löparen behöver värma upp i lugnt tempo. Uppmuntra ungdomarna att lyssna på sin kropp och känna in den vid varje träningspass. Olika dagar kan innebära olika dagsform.

Det här behöver ni

