



Springa - Löpskolning

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Löpskolning är en nyckel för ett mer energieffektivt löpsteg. I Utvecklingsplanen finns en mängd olika löpskolningsövningar samlade. Det här uppdraget går ut på att introducera och genomföra samtliga övningar tillsammans i gruppen. Är ungdomarna ovana vid löpskolning är det en bra idé att dela upp antalet övningarna och genomföra dessa under flera tillfällen.

Steg för Steg

Hitta en lugn och avskild plats att utföra övningarna på. Det krävs en större yta, det kan exempelvis vara i en idrottshall, längs en grusplan eller en cykelväg.

- Kika på instruktionerna för dessa fem övningar:

[Löpskolning för nybörjare steg 1](#)

[Löpskolning för nybörjare steg 2](#)

Värm upp med lätt löpning i ca 10 minuter och tänj sedan igenom kroppen.

Genomför övningarna i lugnt tempo utan stress.

Att tänka på

Löpskolningsövningar ska som regel utföras när kroppen är pigg, därför passar det bra som uppvärmning. Tänk på att alltid överdriva rörelserna för att nerverna och musklerna enklare ska hitta rätt rutin. Påminn varandra och fundera på hur ni kan få in den här typen av träning regelbundet i er träningsplanering även efter avslutat uppdrag i Stjärnkampen.

Det här behöver ni

En större plan yta.