

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Springa - Styrka

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

För att bli en snabb och stark löpare är styrketräning en viktig del. I det här uppdraget ska ungdomarna få bygga upp sin muskelstyrka och uthållighet med hjälp av en digital plattform där över 700 styrkeövningar finns samlade. Alla övningar är filmade så att du som ledare kan få en tydlig beskrivning av genomförandet.

Steg för Steg

Surfa in på styrkeprogrammet.se och klicka dig vidare till "Övningsarkiv". Filtrera övningarna efter vilka muskelgrupper ni vill träna. Det går även att filtrera efter svårighetsnivå, parövningar och kroppsbelastande övningar.

Välj ut åtta övningar varav minst tre ska vara parövningar som ungdomarna tillsammans ska genomföra. Övningarna ska inte innehålla några redskap eller vikter utan endast genomförs med kroppen som tyngd.

Gör 15-20 repetitioner av varje övning, väljer ni statiska övningar utför ni övningen i 30 sekunder. Vila minst 30-60 sekunder mellan övningarna.

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

Att tänka på

Beroende på vilka övningar ni väljer går styrkeövningarna att genomföra såväl inomhus som utomhus.

Under fliken "färdiga pass" finns en mängd olika färdigkomponerade styrkepass som är perfekt att använda framöver om er förberedelsetid eller inspiration tryter. Kom ihåg att bara använda övningar där kroppen används som tyngd.

Det här behöver ni

Klocka för tidtagning

Eventuellt mjuka mattor att utföra övningarna på.