Springa - Löpskolning

Träningspass: Halvt
Förberedelse: Lite
Skapad av: Vilma von Krusenstierna, Svenska Orienteringslandslaget

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. Det krävs en större yta, det kan exempelvis vara i en idrottshall, längs en grusplan eller en cykelväg.

Kika på instruktionerna i Utvecklingsplanen och instruera ungdomarna.

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 i regel alltid göras 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 avklarat uppdrag i Stjärnkampen.

Det här behöver ni

Utvecklingsplanen