Springa - Styrka

Träningspass: Helt
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 corestyrka. Core handlar främst om att stärka och stabilisera kroppens kärna, nämligen bålen. Till bålen tillhör alla muskler i och runt magen, hela ryggen, runt ryggraden, runt skulderbladen, runt höften och bäckenbotten.

Steg för Steg

Svenska Gymnastikförbundet har samlat ett antal bålstabiliserande övningar.

Genomför alla övningar med 15-20 repetitioner alternativt i 30 sekunder vardera.

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 hur mycket erfarenhet ungdomarna i gruppen har av styrketräning kan ni anpassa antalet repetitioner av övningarna.

För att öka ungdomarnas delaktighet kan de innan träningen startar öva in varsin övning i dokumentet. Sedan turas de om att visa och presentera övningarna för övriga i gruppen under träningspasset. Prata gärna om hur viktigt det är med en stark core för att bli en bättre löpare och hålla sig skadefri. Kanske kan ni ta för vana att lägga in någon av övningarna efter varje träning?

Det här behöver ni

Yogamatta eller annat mjukt underlag att göra övningarna på.

Viktplatta ca 5kg alternativt en fylld vattenflaska.

Steppbrädor alternativt bänkar.