



Utmaning #5 – vecka 48

Uthållighet, din kompis till en trevligare vårsång - Intervaller och styrka

Genomförs måndag-onsdag 23-25 nov

Långpass - grundträningens betongplatta behöver kompisar och dessa kompisar är denna veckas första utmaning. Två alternativ finns att välja på. Inget hindrar att man gör båda alternativen vilket klubbens satsande löpare mellan 16 och 35 gärna får göra!

Vi brukar i normala fall köra tisdagsträning som följer:

Först intervaller ute och sedan styrkegympa inomhus. Håll gärna denna tradition vid liv även denna knäppa tid!

Under 15 år: Intervallpass vid klubbstugan kl 18, 24 nov (intervaller **eller** styrka enligt nedan gärna båda) Ett alternativ räcker alltså för kryss i formuläret.

16-35 år: Intervallpass och styrka

Över 35: Helst båda men en räcker för att sätta kryss i formuläret

1. Trappa

Jogg minst 10 min

6 min löpning - vila 1 min

5 min löpning - vila 1 min

4 min löpning - vila 1 min

3 min löpning - vila 1 min

2 min löpning - vila 1 min

1 min löpning

Nedjogg 10 min

Tanken är att du ska lära känna din kropp, spring i en hastighet så att du lyckas hålla samma hastighet när du startar som när du slutar intervallen, ansträngningsgraden ska vara jobbig. Intervallerna blir kortare för varje gång vilken kommer kännas lättare och lättare!

Viktigt:

Innan intervallerna: Värm upp ordentligt och väck kroppen så får du ut mer av intervallerna. Spring minst 10 min utför sedan dynamisk stretch av framförallt benmuskerna i ca 5 min.

Efter passet: Nedjoggning i ca 10 min och stretch

En bonus med uppvärmning och nedjogg är också att skaderisken minskar!

2. Styrkepass

Alternativ 1:

Kristinas styrkepass via teams kl 19:00 tisdag 24 nov.

Anmäl dig innan till aneland@gmail.com. Kontroller i god tid att du har fått en länk i mail.

Alternativ 2:

"Uthållighetsstyrka Snättringe goes STRONG" som kan utföras när som helst mellan 23-25 nov. Se bifogat dokument.

Viktigt:

Uppvärmning! Springer du inte intervaller innan styrkan så gå ut och spring minst 20 min eller sätt dig på en motionscykeln och väck upp kroppen! Du får ut mycket mer av träningen och skaderisken minskar!