Utmaning #14 – vecka 50

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

Genomförs måndag-onsdag 7- 9 dec

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!

Under 15 år: Intervallpass vid klubbstugan kl 18:00 8 dec **eller** styrka
16-35 är: Intervallpass **och** styrka (behöver ej vara samma dag, sprid gärna ut på 2 dagar om du vill få ut mer av passen)
Över 35: Intervallpass **eller** styrka (gärna båda)

1. **Backintervaller** (utförs 7-9 dec)

   Tanken är att du ska hitta en backe med lagom lutning för att orka springa en minut, även om det bitvis innebär att du får jobba ordentligt med steget. Så försök hitta en lagom brant backe, inte för lätt, men inte så brant att du måste gå.

   Vi börjar som vanligt med att värma upp i minst 10 minuter. Avsluta uppvärmningen med 3-4 st fartökningar så kroppen är redo för backintervallerna.

   10-15 st x 1 minut uppför en backe

   Vilan består av gång eller lätt jogg ner i backen till startpunkten. När du kommit ner är det dags att köra på i nästa intervall, så se till att du hinner få ner pulsen på din väg ner i backen.

   Avsluta passet med 10-15 min nedjogg

2. **Styrkepass**

   Alternativ 1:
   Kristinas styrkepass via teams kl 19:00 tisdag 8 december.
   Anmäl dig innan till aneland@gmail.com. Kontrollera i god tid att du har fått en länk i mail.

   Alternativ 2:
   ”Mission STRONG Snättringe exercise 2.0” som kan utföras när som helst mellan 7-9 dec. 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!