



Utmaning #10 – vecka 49

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

Genomförs måndag-onsdag 30 nov- 2 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 2 dec **eller** styrka

16-35 år: Intervallpass **och** styrka

Över 35: Intervallpass **eller** styrka (gärna båda)

1. Norska intervaller 4 * 4 min (utförs 30 nov – 2 dec)

Rejäl uppvärmning minst 15 min.

4 min löpning - vila 1 min

4 min löpning - vila 1 min

4 min löpning - vila 1 min

4 min löpning - vila 1 min

Nedjogg minst 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.

Känner du att sprang för långsamt första intervallen så öka nästa eller tvärtom. Du ska ha sprungit så snabbt genom de fyra intervallerna att du inte är sugen på en femte 😊

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 benmuskelnerna i ca 5 min.

Efter passet: Nedjogging 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 2 december.

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

Alternativ 2:

"Uthållighetsstyrka Snättringe goes STRONG" som kan utföras när som helst mellan 30 nov-2 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!