

Utmaning #4

Långpass – grundträningens betongplatta, det är träningspass som långpass som bygger uthållighet. Tänk på att genomföra passet i snacktempo.

Genomförs lördag-söndag 21-22/11

Två alternativ finns att välja på. Inget hindrar att man gör båda alternativen vilket klubbens satsande löpare mellan 17 och 35 gärna får göra! Då blir det både långpass och teknikpass!

1. Du väljer eget alternativ till runda i blandad skog/stig/väg men vi rekommenderar följande längd på passet
>14 år ca 45 min
15-16 år 60 min (från de som är födda 2006, 15 år nästa år)
17-35 år 90-120 min
Övriga väljer det alternativ som passar dem bäst, men **minimum 60 min** (tryter orken, blanda löpning med korta moment av promenad)
Självklart kan du genomföra detta pass på cykel/crosstrainer/rullskidor m.m. om löpning inte fungerar just nu.

Upptäck Huddinges alla motionsspår <https://www.huddinge.se/fritid-natur-och-kultur/motion-och-idrott/elljusspar-och-motionsspar/> I Gömmarskogen finns 5, 10 och 15 km som utgår från Tjädervägens slut i Segeltorp. Eller varför inte skriva ut en lång bana från <https://snattringesk.se/traningar-att-ladda-ner/> eller hämta i brevlådan vid klubbstugan.

2. Du tar dig till Ågesta och springer någon av banorna från 70+ träningen som finns där. **Skärmar finns utsatta t o m söndag så passa på!**
Tänk då på att skriva ut banan innan du åker dit. (kostnad 20kr swish). Banor finns från 1690 m till 7070 m. Ålder 17-35 kör gärna ett teknikpass här och långpass alt. 1. <https://luffarligan.se/2020/70PlusInbjudan/20-10-31,Agesta,Inbjudan.pdf>

