

Utmaning #9

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

Genomförs lördag-söndag 28-29/11

Yngre än 15 år	Alternativ 1, 2 eller 3
16 -35 år	Långpass 90-120 min alternativ 1 (+ alternativ 2 eller 3 som teknikpass om man vill). Först och främst långpass!
Äldre än 35 år	Alternativ 1, 2 eller 3

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.

Förslag på långpass:

- Se bifogad långpasskarta "Långpass 28-29 nov Södertörns friskola" **skriv ut**. Parkering vid Södertörns Högskola <https://goo.gl/maps/BoiEfeTDa6AeVe2S9> . OBS! inga kontroller eller snitslar finns utsatta men det är enkla kontrollpunkter. Syftet är långpass med skogslöpning. Kl 10:30 kör upp till 15 år på söndagen.
 - Välj en bana från <https://snattringesk.se/traningar-att-ladda-ner/> och **skriv ut kartan** eller hämta i brevlådan vid klubbstugan.
 - 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.
2. Du tar dig till Harbro stugan och springer någon av banorna från 70+ träningen som finns där. **Snitslar/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 1,5 km till 5,5 km. Ålder 16-35 inget hindrar er för att köra flera alternativ 😊
<https://luffarligan.se/2020/70PlusInbjudan/20-11-12,Inbjudan,Harbro.pdf>
 3. Du tar dig till Paradiset och springer någon av banorna från 70+ träningen som finns där. **Snitslar/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 2,4 km till 4,5 km. Ålder 16-35 inget hindrar er för att köra flera alternativ 😊
<https://luffarligan.se/2020/70PlusInbjudan/20-11-09,Paradiset,Inbjudan.pdf>