

ÖVNINGSBANK

Löpskolningsövningar:

Vad tänker du på när du kör löpskolning? Tänk på 90 - 90 grader i alla leder; höft, knä, fot- och armbågsled

Vristjogg (tripping) börja på stället och jobba med vristen upp och ned.

Knälyft (Skipping)

Hälkick

Hälkick med frekvens – när jag klappar, lite då och då gör vi fyra snabba.

Knälyft+Hälkick i olika kombinationer 6 knä+6häl, 4+4, 2+2 osv

Knälyft med armar uppåtsträck+Hälkick med armar utåt. Armar i sidan, på bröstet etc.

Knä hö+Häl hö+Knä vä+Häl vä, en på varje eller två på varje

Knälyft med en kompis. Kompisen går baklänges och håller sina händer framför dina knän, så att du verkligen jobbar med att få upp knälyften till 90 grader

Knälyft 4st med rotation åt fyra olika håll. Rör dig som klockan. Fyra knälyft kl. 12, fyra knälyft kvart över, fyra knälyft halv och fyra knälyft kvart i. Kan även göras med hälkick.

Rakbensfotisättningar (Sprättsteg) A'la Tomas Ravelli 1994. Viktigt att dra i foten (fotbladet)

Hjulet – ”det strutsliknande steget” - gåendes, löpandes, hoppsa

Amerikansk Skipping – Hälkick och Knälyft i en och samma rörelse, som hjulet fast både framåt och bakåt

Indianhopp, fokusera på ett tryck i fotisättningen och att all kraft går framåt och inte i sidled.

Bäckenet ska vara stilla. Och du ska ta dig fram som på en linje.

Stegringslopp, viktigt att övergången sker successivt.

Knälyft ut i löpning

Hälkick ut i löpning

Amerikansk skipping ut i löpning

Styrka med den egna kroppen:

Mage

Vindrutetorkarna – Ligg på rygg med armarna utsträckta, sträck benen upp i luften och pendla dessa från sida till sida, nudda dock aldrig marken. Prova först med böjda ben som är lite enklare, funkar det bra kan du köra med sträckta ben.

Sittande vridningar. Överkroppen ska vara stilla förutom att den rör sig i en ”sidledsrotation”.

Tänk dig att du klappar något med motsatt hand

Plankan. Rak kropp, ligg på underarmarna

Sidoplankan, se till att kroppen är rak i sidled och att du ligger på underarmen

Höft/Säte

Bron (Höftlyft) - Ligg på rygg med knäna uppdagna, fötterna i höftbredd. Spänn skinkorna och gå upp i ett höftlyft, se till att skinkorna är spända där uppe och håll i fyra-fem sekunder. Gå ner och slappna av.

Stående höftlyft – Stå på ett trappsteg eller upphöjning i sidled. Ett ben i marken, denna höft ska du sjunka ned med för att sedan trycka upp. Du jobbar hela tiden med sträckt knä, det andra benet

hänger i luften, och även om det är andra benet som verkar röra sig mest så är det den stående benets höft som jobbar.

Utfallssteg, händerna i nacken eller i sidorna. Försök att knipa åt skinkorna när du ska upp igen, så att sätesmuskeln verkligen kopplas in.

Sidbenslyft, liggande eller stående. Lyft benet rakt ut i sidled/alternativt rakt upp liggandes på sidan. Se till att foten är parallell med benet.

Kissande hunden. Stå på alla fyra. Knät ska ut i sidled i 90 grader. Därifrån är det bara att gå in och ut.

Rygg

Ryggresningar – Ligg på mage. Blicken ska vara i marken även när du går upp med överkroppen. Stanna i högläge i fem sekunder innan du går ner.

Superman, stå på alla fyra. Motsatt arm går rakt fram och motsatt ben går rakt bak.

Vader

Tåhävningar i trappa Excentrisk styrka. Ställ dig i en trappa med ca halva foten utanför trappan. Du går upp på två fötter (upp på tå) och ned på en fot.

Tåhävningar med böjda ben – Stå brett isär med benen med böjda knän, placera händerna på knäna och gå upp och ner på fotbladet, dock aldrig i med hälen

Framsida lår/knä

Knäövning– Stå på ett trappsteg eller upphöjning. Ha det jobbande knät på avsatsen lätt böjt och det andra utsträckt rakt fram. Böj och sträck i det jobbande knät men ha alltid knät framför sin tå (alltså lätt böjt hela tiden).

Hopp

Enbenshopp

Jämfotahopp, rakt fram eller i olika rikningar över ex. Småhäckar eller streck i marken

Skridskohopp – hoppa från sida till sida, tänk på att landa med benet under dig.

Slalomhopp

Upphopp – var så lång som möjligt när du sträcker på dig

Vrithopp – rak kropp, tårna pekar uppåt. Framåt, bakåt, sidledes

Grodhopp i backe

Mångsteg i backe – a'la Christan Olsson-hopp

Indianhopp i backe

Ex. på Löpstyrkeprogram

Löpstyrka 1

- 2x(Utfallssteg 10m + Knälyft 40m) Allt i en följd

- 2x(Utfallssteg 10m bakåt + Hälkick 40m)

- 2x10m vrithopp – rak kropp och hoppa på framfoten med förspänd fot, d.v.s. tårna ska peka uppåt.

Löpstyrka 2

- Hopprep 60 sek alternativt jämfotahopp i trappa ca 4x6 trappsteg
- Utfallssteg stillastående åt sidan 15/ben
- Väderkvarnslöpning 40m (byt efter hälften) Håll armarna så stilla det går rakt ut, spring sidledes med en fot framför, en fot bakom. Tryck upp främre benet högre när du går över.
- 2x30 Tåhävningar - Ställ dig lite bredare än axelbrett med benen, böj på knäna och lägg händerna på knäna. Pressa foten upp och ned, alltså upp på tå men vänd innan du kommit ned på hälar
Utför detta i två serier!

Löpstyrka 3

- 3x50m Hitlergång – upp med höft och upp på fotblad, et stolt hållning – du marscherar framåt med höga knän och hög armföring. Det är som överdrivna knälyft fast du går framåt. Låt höften vara så hög som möjligt även när du sätter i foten så att du inte sjunker ner vid fotisättningen. Blicken högt!
- 3x50m knälyft
- Upphopp 15 st, så rak kropp som möjligt när du hoppar upp
- 3x2x10m vrishopp bakåt

De fyra övningarna körs i en följd och upprepas tre gånger, förutom vrishoppen som körs i gångvilan på väg tillbaka!

Löpstyrka 4

3x(utfallssteg 20m + Knälyft 40m) Allt i en följd

3x(utfallssteg bakåt 10m + Hälkick 40m) Allt i en följd

Stående tåhävningar 3x15/ben mot en stolpe/vägg. Den ena foten ska vara på den andra fotens häl

Cirkelstyrka 3x30 sek – 15 vila

Vrithopp

Bron

Upphopp

Plankan

Tåhävningar

Knälyft

Sidbenslyft

Hälkick

Sittande vridningar

Utfallssteg

Krysset

Slalomhopp

Intervaller/Fartlek/Backe

Fem olika förslag på träningspass med intervallslag!

- Par- eller trippelintervaller, en runda själv, en med en kompis, en vila medan kompiserna springer
- En intervallbana med tre olika banlängder beroende på löparnas kapacitet.
- Löpning från fyra olika håll – en solfjäder – i två minuter. Alla kommer tillbaka till samma startpunkt.
- Stafett där vi blandar duktiga och mindre duktiga löpare.
- Uppdelning i grupper.
- 30-sekundersintervaller från markeringarna på bana. En står och blåser i visselpipa. En startar vid 100, en vid 200, en vid 300 och en vid 400 m-starten.

- Tröskelträning. Uppvärmning 4km. Höj tempot 5 sek vid 4, 5, 6, 7, 8km. Totalt 5 höjningar, med det är fortfarande under mjöksyretröskeln.

Olika förslag på backslag.

- Given tid i backe. Alla vänder på en signal. Alternativt när de första kommer upp så vänder alla.
- Ryck i jämna fartgrupper.
- Evighetsstafett där löparna står med lämpligt avstånd mellan varandra i backen. Den som springer översta sträckan och når krönet springer ner och så fortsätter det.
- Teknik, styrkehopp och mångsteg ut i löpning.
- Sista paret ut i backen med applåd i ström.
- Fartträning i utförsbacke.
- Flera olika typer av backar, 2-3 st i varje sen joggar vi till nästa backe

Olika förslag på fartlekar.

- Två och två, en leder och en följer. Här kan det behövas ordentligt med plats!
- Spring på ett elljusspår eller liknande och använd visselpipa vid varje fartökning.
- Spring på led – siste man fram, antingen slalom eller vid sidan.
- Spring på slinga. Minuterintervaller. De som springer fortast vänder och samlar ihop gänget. Och så vidare. Viktigt att vara följsam om det behövs längre vila.
- Ca 200-250 meters runda, en börjar gå, en börjar springa. Den som springer ska springa ifatt den gående. Kan även köras tre och tre, som parintervall. Man springer två varv med olika personer, går ett varv.
- Flera slingor. Och mentala krokar för de olika slingorna; ex. molnkänsla, hjulet, lyft blicken, lyft dig ur höften, jobba med armpendling, sug in naveln, snabb fotisättning
- Tärningsintervaller. Spring i en fyrkant, varje sida är en siffra på tärningen. Femman byter håll och sexan välj själv. Alla grupper har varsin tärning som de har med sig hela tiden.
- Intervaller md straffrundor, t.ex. kasta potatis i en ring. Miss = straffrunda.
- Boet. En person står alltid i boet, bestäm tre-sex rundor beroende på hur många ni är (det går även att ha styrkeövningar) När en person är klar med sin runda vilar denne och han som står i boet tar rundan som blev ledig. Ingen vet hur långt man får springa eller vila. Fokus uthållighet. Kör en serievila så att alla får vila.
- Hinderbanestafett; följ naturen. Rabbla upp ett antal aktiviteter som ska göras på en specifik runda. Låt laget fördela dessa aktiviteter. t.ex. indianhopp uppför backe, skottkärran (2 pers) utfallssteg, dips mot en bänk, step up på en stubbe eller liknande, enbenshopp, plankan 1 min (1 annan tar tid) slalom mellan stenar, sprintsträcka. När en person gjort sin övning klappar denne nästa man på ryggen. Alla i laget måste med runt hela varvet men det är bara en/två som är aktiva i taget.
- Tåget. Koppla på och av olika vagnar. Loket får bara dra ett varv sen måste någon annan fram. Ha en eller flera hållplatser, man kliver av när man är trött eller efter ett givet mönster.

Olika förslag på tävlings- eller träningspass.

- Gissa din tid på en given sträcka, t ex 5000 m. Den långsammaste startar först så att alla ska komma i mål samtidigt.
- Testlopp på en viss distans med regelbundenhet så att man ser om man förbättrar sig.
- Lång intervall, t ex 1000 m, med omvänd jaktstart. Man startar på olika tider så att man kommer i mål samtidigt. Tränaren kan också skicka iväg de aktiva med större differens på sista rundan utan att de aktiva vet om det.
- Tid ut, blåsa i visselpipan, tid hem.
- Evighetsstafett. Det ena laget ska komma ikapp det andra, då är det klart. Kan ta lång tid.
- Slå ett rekord tillsammans. T ex svenska rekordet på 10 000 m där man springer ett varv var.

Kan vara kul i samband med ett mästerskap till exempel.

- Tåget – stafett. Man startar en och en och kopplar på en gubbe i taget och släpper sedan av dem en efter en. Alla springer lika långt.

- Jaga gubbe på en 400 m-bana. Man ställer en unge i varje ”hörn” på banan som springer stafett. Till slut hinner de ikapp gubben!

- 40 minuter snabbdistans. T ex en 1800 m lång bana i skogsmiljö. Alla startar samtidigt och man springer på banan i 30 minuter. Sedan släpper man in löparna på ett 300 m-varv. När alla har kommit in på 300 m-varvet så ser man vilka som sprungit längst och alla är samlade. Man måste ha varvräknare.

Lycka till!

/Daniel Evaldsson & Jessica Gylfe

www.runningacademy.se

daniel@runningacademy.se

jessica@runningacademy.se

