



Koordinationsträning

Tid: C:a 25-30 min + tid för uppvärmning och stretchning

Program: Rytmiska rörelser under "jogging"

Du behöver en sträcka på 20-25 m. Då principen är jogging tillbaka efter utförd övning.

-> övn

Start |-----| vänd

<- jogging

Övn. 1 Plocka sten

På vart 3:e steg gå ner och "plocka" sten, tryck fram höften. Blicken och Brösten i löpriktningen

Övn. 2 Skiping

Löpning med höga knälyft. Låret upptill vågplanet. Tryck fram höften. Farten framåt skall vara lätt jogging fart.



Övn. 3 Hälkick

Låren får inte lyftas framåt förbi lodplanet. Hälarna mot sätet.



Övn. 4 Armrollning framåt

På varje fot isättning sker början till en armrollning. Skjut ifrån med foten så högsta höjd nås när armarna är rakt upp. Försök "häng i detta läge..



Övn. 5 Armrollning bakåt

Samma som övn 4 men med armrollning bakåt.

Övn. 6 Sidsteg med överkliv

Tag vartannat steg bakom, vartannat steg framför det andra benet. Vrid höften så att hälen pekar i löpriktningen. Vid steg framför lyfts benet med högt knälyft och förs fram



Övn. 7 Sidsteg med överkliv

Andra hållet

Övn. 8 Jogging med skippingsteg på vart 5:e steg

Vanlig jogging men vart 5:e steg med högt knälyft. Låret upp till vågplanet. Ingen förändring av farten skall ske i skipping steget.



Övn. 9 Armslag under benspark

Sparka framåt med benen och pendla samtidigt med motsatt arm. Tänk på att luta kroppen lite bakåt.



Övn. 10 Krigsdans

Försök hänga kvar i högsta läget.



Rusher

Avsluta med ökande rusher på c:a 20-25 m
Börja lugnt öka efter hand så att högsta fart erhålles straxt innan 20-25 m. Jogga tillbaka för ny rush.

Rush 1-2 80% av max fart vid 20-25 m

Rush 3-4 90% av max fart vid 20-25 m

Rush 5-6 100% av max fart vid 20-25 m