

# Intervallträning tisdagar

## Uppvärmning

- minst 10 minuter jogg
- stretching
- ”hjulet”
- Höga skip, 15-20 meter, 2 gånger
- Karioka, en gång åt vart håll
- Hälkick, 15-20 meter, 2 gånger
- ca 4 stegringar, ca 40 meter i lätt motlut

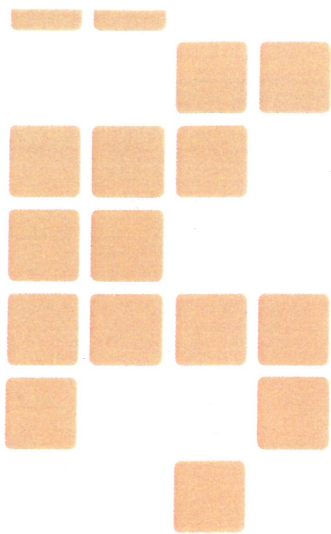
## Intervallträning

- se bifogat schema
- stäm av med andra gruppledaren så det inte blir för många i samma område
- Intervallerna skall företrädesvis bedrivas på mjukt underlag, asfalt bör undvikas.

## Nedvarvning

- ca 10 minuter lätt jogg
- stretching





## 2. HÖGA SKIP

### UTFÖRANDE

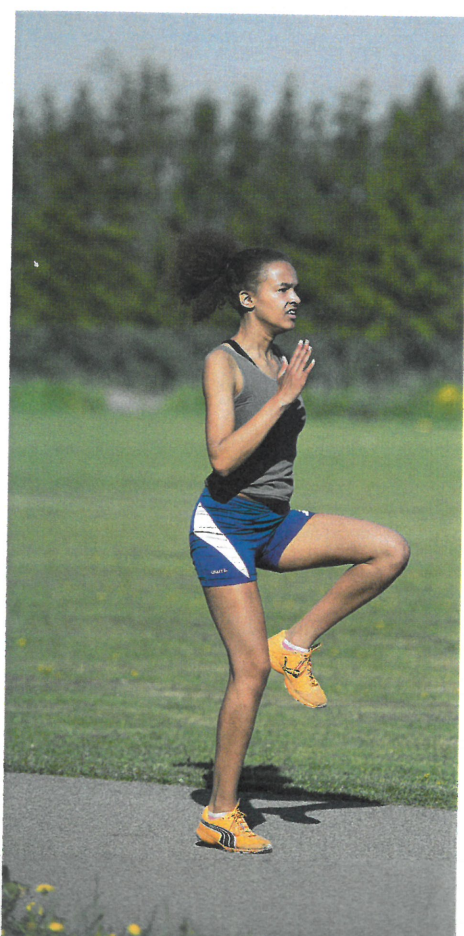
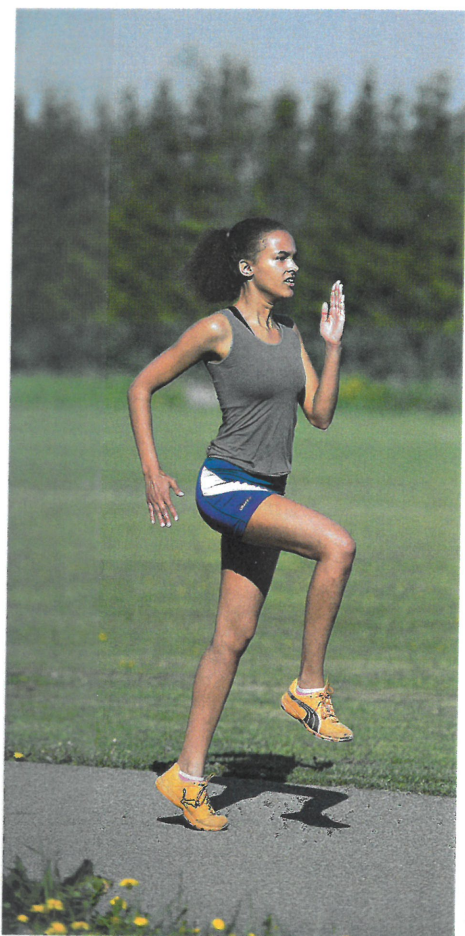
Spring med korta steg, snabba fötter och höga knän. Förflytta dig långsamt framåt, det är viktigare att du får upp knäna än att du rör dig snabbt framåt. Armarna ska pendla avslappnat och rytmiskt. Lägg tyngden på främre delen av foten och jobba aktivt med fötterna.

### DU TRÄNAR

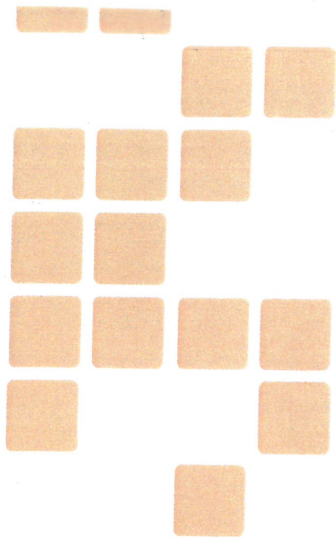
Bra frånskjut. Stärker höftböjarna och ger mer rörlighet i höften.

### TÄNK PÅ

Håll upp höftpartiet och tänk på att inte "sitta ner" i rörelsen. Hälen ska inte röra underlaget. Håll blicken rakt fram och var avslappnad i armarna. Håll dig upprätt – fuska inte genom att luta dig bakåt för att kunna dra upp knäna lite högre.







## 7. "KARIOKA"

### UTFÖRANDE

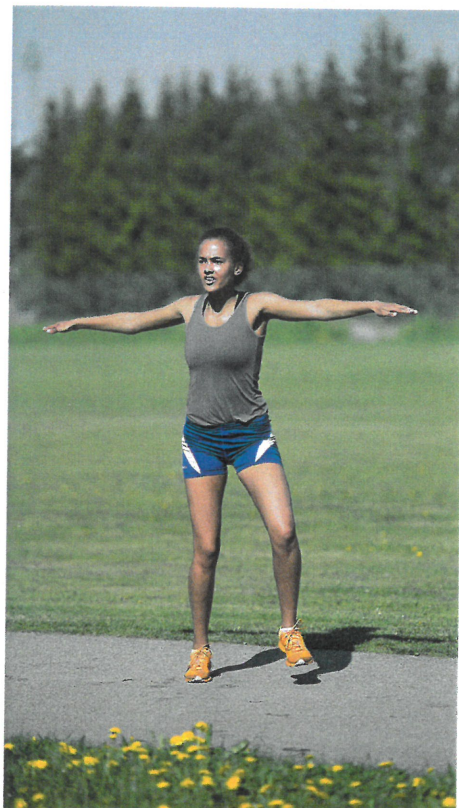
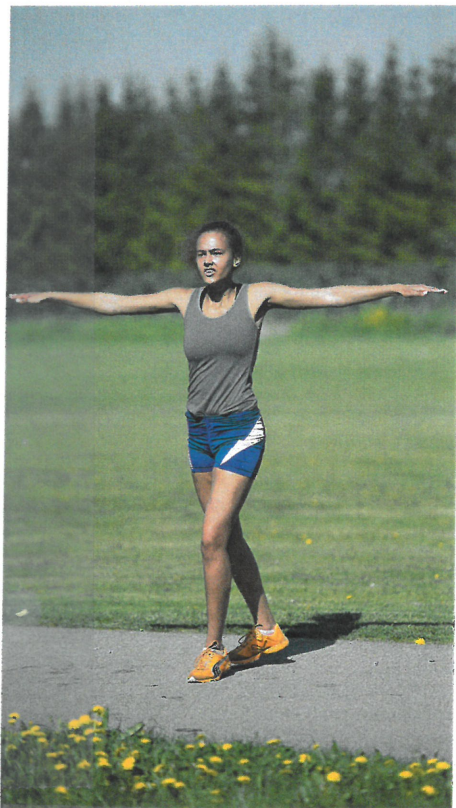
Stå med sidan i rörelseriktningen och armarna rakt ut åt sidorna. Titta rakt fram. Sätt det ena benet framför, växelvis bakom, det andra benet och spring på det sättet längs hela sträckan.

### DU TRÄNAR

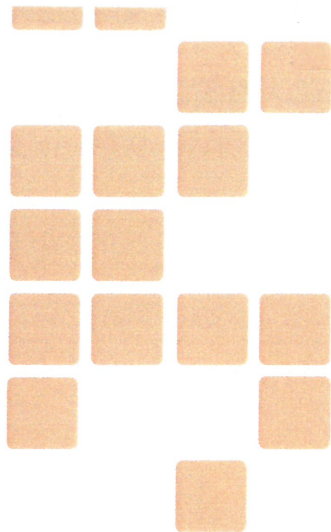
Koordination, rörlighet och stabilitet i höft och midjan.

### TÄNK PÅ

Titta rakt fram, varken ner i marken eller i rörelseriktningen. Se till att hålla överkroppen i ett stabilt läge så att den inte vrids åt sidan.







#### 4. HÅLKICK

##### UTFÖRANDE

Löpning med hälkick i rumpan. Börja lugnt och öka frekvensen allteftersom.

##### DU TRÄNAR

Snabbhet och rörlighet.

##### TÄNK PÅ

Kroppen ska vara aningen framåtlutad. Jobba på främre delen av foten.

