

Basövningar löpskolning

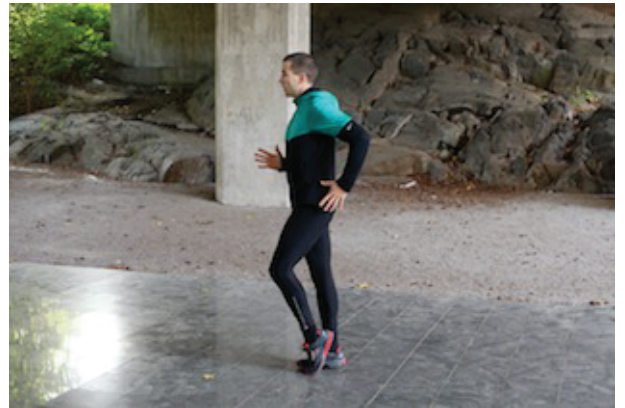
Gör varje övning nedan 2-4x20-60 m. Du kan antingen gå eller jogga tillbaka mellan repetitionerna.

Tripping

Tränar upp tajming i fotisättning och rörlighet i fotlederna. Sträck på vristen och låt sedan hälen bara "toucha" underlaget. Var lätt framåtlutad under hela utförandet.

Tänk på!

Aktiv armpendling! Träna på att få armbågen att peka bakåt i den bakre fasen och att handen inte kommer in i synfältet i främre fasen.

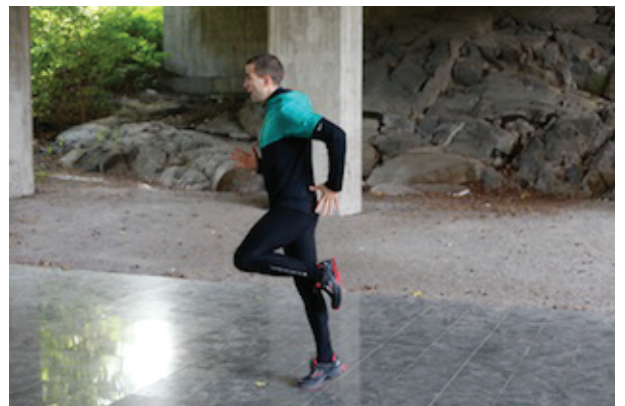


Hälkickar

Tränar den viktiga "pendeln" bakom kroppen - den snabbaste vägen för foten att ta sig från frånskjut till nästa fotisättning. Var lätt framåtlutad under hela utförandet.

Tänk på!

Aktiv armpendling! Sträva efter att hälarna ska nudda sätet. Lägg gärna in sekvenser då du sätter armarna bakom huvudet eller i "pistolsikte" - fokus bålstabilitet!



Höga knän

Tränar upp styrka i fotleder, sätesmuskler och ypperlig hållningsträning. Behåll framåtlutning trots att du jobbar med höga knän. Hög blick!

Tänk på!

Att behålla framåtlutningen och aktiv armpendling. Varva gärna höga knän med hälkickar utan att lutningen förändras.

