

Löpskolning

Här kommer några övningar. Görs det kontinuerligt får man en bättre styrka och löpsteg.

Övningarna ska göras när du är varm i musklerna, men inte uttröttad. Jogga några kilometer, stretcha och sen kör löpskolning.

Även proffs kör löpskolning kontinuerligt i sitt veckoprogram. Välj en sträcka på ca 20 meter och övningarna upprepas 2-3 gånger. När du blir starkare kan du öka sträckan till 30 meter och upprepa 4-5 gånger.

👍 Övning 1:

Kick-ass 1: Sparka dig själv i rumpan något framåtlutad, som om du håller på att ramla framlänges.

För variation: kicka var 3:e steg.

👍 Övning 2:

Kick-ass 2: I stort sett samma som 1:an men nu sparkar du dig själv nästan rakt underifrån i rumpan, du står nästan still på samma ställe.

👍 Övning 3:

Hög skipping: Spring med höga knäuppsdrag

👍 Övning 4:

Låg skipping: Nästan samma som övning 3, men inte med höga knän utan mer snabbt trippande

👍 Övning 5:

Tågång med kickass: Gå på tå och sparka dig själv i rumpan vid varje steg. Sätt inte ner hälen. Bra styrka för vaderna. Ingen snabbhetsövning.

👍 Övning 6:

3-stegshopp. Det ser nästan ut som 3-stegshoppare gör. Detta görs med fördel i en svag uppförsbacke. Sträck ut på steget, ta långa steg. Svårt att förklara, men om du tänker dig en 3-stegshoppare så förstår du nog hur jag menar.

👍 Övning 7:

Utfallssteg: Händerna på huvudet och gör utfallssteg. Rak i ryggen och 90 grader i främre knät. Det är lättare att hålla rygg och huvud upprätt med händerna på huvudet istället för bakom huvudet. Ta det lugnt med denna övning om du är ovan att göra utfallssteg. 7-8 steg första gången, upprepa 2 gånger.