

Träna gemensamt för att ha sällskap på passen – samling på IP utanför gymmet enligt nedanstående.

Tisdagar 18,00

Torsdagar 18,00

Kör även ett pass hemma på egen hand under helgen

Alla pass innehåller uppvärmning 20 min jogg + pendlingar samt lågintensiv löpskolning på gräs totalt 200m. Avsluta alla pass med 5 min nedjogg + 15 min rejäl stretch av hela kroppen.

Tisdag	Löp & hopp cirkel på gräs	3 varv	SP 5 min
30m	Skridskohopp		jogg 30m
30m	Dynamisk gång – rulla på fotbladet		jogg 30m
30m	Hoppsa med utfall		jogg 30m
30m	Can Can hoppsa		jogg 30m
30m	Indianhopp		jogg 30m
30m	långsamma höga skipp		jogg 30m
30m	små korta stelben		jogg 30m
30m	skipp, snabb växel och paus på varje steg		jogg 30m

4x gräslöpning 70% med god teknik och avslappnade rörelser - gångvila

Torsdag	Hoppstyrka och löpning på gräs
3x 8	90 gradershopp framåt med bra sträck i höften
3x 8 + 8	Enbens vrishopp
3x 12	Twisthopp med mjuka knän framåt
2x 15 / sida	Belly Back med rotation
2x 1 min	Stå i planka med en kompis som knuffar på dig åt varierade håll
2x 10	Plankapromenad – försök gå så långt fram med händerna du kan åt båda håll
10x 100m	70% gräslöpning med gångvila

Helgpass på egen hand – eller om du vill tillsammans med någon som bor i närheten

30 min lätt jogg

Valfria bålövningar 15 min

15 min Stretch av hela kroppen och framför allt dina stelare delar