

Spänstträningsspasset enligt (OK) Linné

Passet är utformat för att kunna genomföras utomhus vid en backe. Utför gärna passet som en form av stationsgympa längs ett löparspår och spring en bit mellan varje övning. Lagom dos är att köra varje övning två gånger. Passet tar ca 1h inklusive uppvärmning och nedjogg. Övningarna 2a och 2b tränar samma muskler men b är betydligt mer styrkebetonad och a är mer spänstbetonad. Välj en av dem beroende på vilken typ av styrketräning du vill träna, det är givetvis ingen dum ide att köra båda om man orkar. Tänk på att ta det lite lugnt de första gångerna du kör passet, man kan köra vanliga styrkeövningar som komplement och successivt öka andelen spänstövningar.

Övningar

1. Utfallshopp (Så många man orkar)

Syfte: Tar hårt på de flesta muskler i låret och rumpan, främst rumpan och baksida av låret.

Utförande: Gå ner i "telemarkställning", hoppa så högt du orkar och växla från ben till ben.

Att tänka på: Försök att håll överkroppen upprätt!



2 a. Upphopp (Så många man orkar)

Syfte: Tränar hela låret och vaderna, främst lårets framsida.

Utförande: Nudda marken med handflatorna och hoppa så högt det går med sträckta armar.

Att tänka på: Sträck ut vaderna maximalt vid varje frånskjut!



2 b. Knäböj på ett ben (Så många man orkar på varje ben)

Syfte: Tränar "råstyrkan" i hela låret, främst lårets framsida.

Utförande: Sätt dig på huk på ett ben med hälen i marken. Det andra benet sträckt framåt. Tryck dig uppåt samtidigt som du försöker bibehålla balansen.

Att tänka på: Det är bra om man orkar lika många på varje ben. Om du inte gör det så kör bara övningen på det ben som är svagast tills att båda benen är jämnstarka.



3. "Spänststeg" (Så många man orkar, kanske 100m, kör två upprepningar varje omgång)

Syfte: Grennära övning som förbättrar frånskjutet i löpsteget.

Utförande: Liknar trestegstekniken. Långa steg framåt med så kraftiga frånskjut som möjligt. Kör så pass många tills att du känner att du börjar "falla igenom" i löpsteget.

Att tänka på: Tänk på att bibehålla en upprätt löpstil!



4. Backryck i brant kort uppförsbacke (5 st)

Syfte: Förbättrar den explosiva styrkan i backar och spurter.

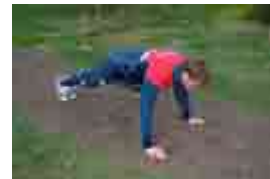
Utförande: Spring så fort det går uppför en brant backe, jogga ner och börja om.

5. Superstar (Så många man orkar)

Syfte: Stabiliserade övning för mage och rygg, tar extra hårt på höftböjaren.

Utförande: Samma startställning som vid vanliga armhävningar, hoppa sedan växelvis och sätt vardera foten snett framför händerna.

Att tänka på: Om du känner att du inte har tillräckligt bra rörlighet så är det bättre att hoppa över denna övning för att undvika risk att sträcka sig. Ersätt i så fall med sit-ups.



6. Armhävningar med benkick (Så många man orkar)

Syfte: Tränar bröst och armar, men även rygg och mage.

Utförande: Som vanliga armhävningar men med benlyft, växla mellan höger och vänster ben.

Att tänka på: Försök vara rak i ryggen, lyft varje ben med sträckt knä.



7. Benspark framåt, nudda tårna (Så många man orkar)

Syfte: Stärker mage, rygg, höftböjaren och vaderna.

Utförande: Stå rakt i ryggen med armarna rakt upp, lyft ett ben i taget med rakt ben framåt samtidigt som du böjer överkroppen framåt så du når tårna med båda händerna. Hitta en hoppande rytm så att även vaderna tränas vid varje benväxling.

