

T.Viker

Fotledsstyrka & löpteknikövningar

Körs före löppass som del av uppvärmning

- ⌘ Balans på ett ben, 60 sekunder blunda och håll balansen. Vikt på framfoten
- ⌘ Hopprep 5x1 min jämfota med tå pekande upp/snett utåt
- ⌘ 3x50m Boncy Run "hoppa steg" lätt jogg tillbaka
- ⌘ Utgångsläge, stå rak i kroppen och rulla på fötterna bakåt och framåt. Sök den position där du precis är på väg att tippa över framåt börja därefter springa avslappnat 20m. Upprepa 4 ggr

- ⌘ Hopp på ett ben i sidled höger-vänster och framåt och bakåt (kors). Snabbt och på framfot. Kör ca 20 hopp per ben. Upprepa 2 ggr
- ⌘ Rörlighet – ett långt utfallssteg där armbågarna ska nudda marken (det är målsättningen)

Körs efter avslutat löppass som del av nervärmning

Pass 1

- ⌘ Balans på ett ben, 60 sekunder blunda och håll balansen. Vikt på framfoten
- ⌘ Trestegshopp, hoppa två steg framåt med vänster ben avsluta med att stanna det tredje hoppet på höger ben med god balans.
- ⌘ Spänsthopp på stället (rak i kroppen) 30 hopp varav var 10:e hopp kraftfullt!
- ⌘ Gång över häckar
- ⌘ Framåt 2ggr
- ⌘ Bakåt 2ggr
- ⌘ Under-över
- ⌘ Stegringslopp två och två. Den ena håller inledningsvis emot den andra som springer med snabba steg på stället. Släpp och löp ut 3 x 80 m avslappnat

Pass 2

- ⌘ Balans på ett ben, 60 sekunder blunda och håll balansen. Vikt på framfoten
- ⌘ Gummiband runt fotled. Arbeta dig utåt-inåt och framåt bakåt. Övningen ska belasta fotled samt höftmuskulaturen (den som stabiliserar i löpningen).
- ⌘ Gång framåt med aktiv fotisättning (låga) med sträckt kropp och armar uppåt
- ⌘ Benpendling fram-bak
- ⌘ Benpendling ut-in
- ⌘ Framfotslöpning med rakt ben 2x20 m
- ⌘ Tårace, dra dig fram med tårna 1 meter upprepa 2 ggr