

Pass 1 – Höstens löpkurs – Nybörjare

GRUND – Vi går igenom grunderna för en skonsam löpteknik och gång. Springer en kort sträcka under tiden där vi varvar gång och 30s jogg under hela passet.

Lathund

På första passet kommer vi att gå igenom grunderna i skonsam rörelse- och löpteknik. Vi börjar med att lära oss löptekniken i lägre fart för att senare i kursen lära oss hur vi ökar farten genom att utnyttja gravitationen. Grunderna har vi med oss och vi bygger på med fler nycklar längst med kursens gång.

1. Uppvärmning: Börja med att värma upp i 10min där ni varvar 30s-60s gång med 30s jogg. Ge ingen feedback under uppvärmning. Det gör du efter du har gått igenom grunderna i skonsam rörelse och löpteknik nedan.

2. Grunderna i skonsam rörelse & löpteknik: När ni är uppvärmda kommer du som ledare att leda deltagarna liksom filmen där Nathalie går igenom: "Grunderna i skonsam rörelse & löpteknik". Be deltagarna känna efter och låt de vara tyst en stund innan du ställer nästa fråga.

Led deltagarna genom dessa övningar som Nathalie visade i filmen:

- Be deltagarna att: "Gå & Känna efter om du känner någon stöt i kroppen? Häl/Knä/Höft? Be de gärna att sätta händerna på höften och känna efter ifall de känner en stöt/vibration till höften från att de sätter i foten i marken. Stöt behöver inte vara något som gör ont."
- Be deltagarna att lyssna på sina steg. "Nu när du fått känna in kroppen ett tag ska du också få lyssna på vad som sker i din kropp när du går. Fortsätt att gå och stoppa fingrarna för öronen."
- Fråga sedan deltagarna vad de hörde för något? Förklara att stöta i kroppen blir hårt då muskler får spänna sig för att ta emot stöten och de kan bli skador. Be dem prova sig fram för att hitta ett tystare steg, men fortfarande avslappnat.
- Led deltagarna i att hitta: Möta marken mjukt, Kortare steg & Avslappning genom kroppen
- Led deltagarna där du förklarar att det är viktigt att slappna av i fotleden bakom sig så man inte trycker ifrån, där sker återhämtningen i steget och vi får som en hjulrörelse istället för en pendelrörelse som bromsar oss. Öva enligt filmen på att: Släppa foten bakom sig

3. Öva: Ni springer sedan en runda där ni övar på det vi gick igenom i filmen ovan för att få till ett skonsamt gång och löpsteg. Detta sker i lugn och behaglig fart under 30min där ni varvar 30-60s gång med 30s jogg. Tänk på att ni aldrig kan jogga för långsamt! Ge feedback till deltagarna under passet och påminn dem flera gånger med tekniken.

30min: varva 30s jogg med 30-60s gång Växel: 1-2

Rörelsemönstrets växlar: **Gång, Jogg** (låg intensitet så du kan andas genom näsan. Ca ->60% av max), **Löpning** (intensitet där du kan prata obehindrat, ca 60% av max), **Tröskel** (intensitet där du endast kan svara på korta tilltal. Ca 70-80% av max beroende på vilken längd på intervallen), **Över tröskel** (intensitet där du inte kan svara på korta tilltal utan behöver fokusera på andningen. Ca 80-90% av Max), **Sprint** (90-100% av Max).

4. Nedjogg: 5-10min: Varva 30s jogg med 30-60s gång. Avsluta med att stretcha t ex lår/baksida/säte och berätta om nästa veckas pass: TRAIL – Vi njuter av skogens natur och lär dig löptekniken i trail. Känn dig trygg att ge dig ut på och utanför stigarna. Gång varvat med 1-2min jogg.

5. Avslutning: Påminn dem om att göra veckans onlinepass.

Nästa vecka är det TRAIL – Vi njuter av skogens natur och lär dig löptekniken i trail. Känn dig trygg att ge dig ut på och utanför stigarna. Ha kul!

Pass 1 – Höstens löpkurs – Nya Medel/Erfarna (som inte varit med oss tidigare)

GRUND – Lär dig att känna efter och bli medveten i din rörelse. Grunderna i skonsam löpteknik.

Lathund

På första passet kommer vi att gå igenom grunderna i skonsam rörelse- och löpteknik. Vi börjar med att lära oss löptekniken i lägre fart för att senare i kursen lära oss hur vi ökar farten genom att utnyttja gravitationen. Grunderna har vi med oss och vi bygger på med fler nycklar längst med kursens gång.

1. Uppvärmning: Börja med att värma upp med 10min jogg. Ge ingen feedback under uppvärmning. Det gör du efter du har gått igenom grunderna i skonsam rörelse och löpteknik nedan.

2. Grunderna i skonsam rörelse & löpteknik: När ni är uppvärmda kommer du som ledare att leda deltagarna likt filmen där Nathalie går igenom: "Grunderna i skonsam rörelse & löpteknik". Be deltagarna känna efter och låt de vara tyst en stund innan du ställer nästa fråga.

Led deltagarna genom dessa övningar som Nathalie visade i filmen:

- Be deltagarna att: "Gå & Känna efter om du känner någon stöt i kroppen? Häl/Knä/Höft? Be de gärna att sätta händerna på höften och känna efter ifall de känner en stöt/vibration till höften från att de sätter i foten i marken. Stöt behöver inte vara något som gör ont."
- Be deltagarna att lyssna på sina steg. "Nu när du fått känna in kroppen ett tag ska du också få lyssna på vad som sker i din kropp när du går. Fortsätt att gå och stoppa fingrarna för öronen."
- Fråga sedan deltagarna vad de hörde för något? Förklara att stöta i kroppen blir hårt då muskler får spänna sig för att ta emot stöten och de kan bli skador. Be dem prova sig fram för att hitta ett tystare steg, men fortfarande avslappnat.
- Led deltagarna i att hitta: Möta marken mjukt, Kortare steg & Avslappning genom kroppen
- Led deltagarna där du förklarar att det är viktigt att slappna av i fotleden bakom sig så man inte trycker ifrån, där sker återhämtningen i steget och vi får som en hjulrörelse istället för en pendelrörelse som bromsar oss. Öva enligt filmen på att: Släppa foten bakom sig

3. Öva: Ni springer sedan 1min bort och tillbaka (totalt 2min, säg till deltagarna att fokus är på att öva teknik ej att springa snabba intervaller) där ni övar på de vi gick igenom i filmen ovan för att få till ett skonsamt gång och löpsteg. Para gärna ihop deltagarna två och två. Se till att sänka farten för när vi ska lära oss något nytt är det lättare att göra i låg fart. Dels för att det är lättare att "programmera om" men framförallt för att vänja muskler och ligament vid rörelsen. Ge feedback till alla deltagare och påminn dem under tiden. Totalt 2 varv med 30s vila (växel 2-3):

2min: MMM – Möt Marken Mjukt. 2min: Högre frekvens med kortare steg (utan att höja farten.)

2min: Avslappning. 2min: Släppa foten bakom sig – hjulrörelse istället för pendelrörelse.

2min: Helheten – hitta ett flyt

Rörelsemönstrets växlar: **Gång, Jogg** (låg intensitet så du kan andas genom näsan. Ca ->60% av max), **Löpning** (intensitet där du kan prata obehindrat, ca 60% av max), **Tröskel** (intensitet där du endast kan svara på korta tilltal. Ca 70-80% av max beroende på vilken längd på intervallen), **Över tröskel** (intensitet där du inte kan svara på korta tilltal utan behöver fokusera på andningen. Ca 80-90% av Max), **Sprint** (90-100% av Max).

4. Nedjogg: 5-10min jogg som nedvarvning. Avsluta med att stretcha t ex lår/baksida/säte och berätta om nästa veckas pass: TRAIL – Vi njuter av skogens natur och lär dig löptekniken i trail. Känn dig trygg att ge dig ut på och utanför stigarna. Påminn dem även att göra veckans onlinepass via medlemssidan innan nästa vecka. Ha kul!

Pass 1 – Höstens löpkurs – Fortsättare

Dessa instruktioner gäller för Fortsättare (dvs deltagare som har deltagit i våra löpkurser tidigare). Detta gäller endast platser där vi haft löpkurser tidigare. Nya orter inför hösten har ingen grupp för detta pass.

Lathund - GRUND – Lär dig att känna efter och bli medveten i din rörelse. Fördjupning av grunderna i skonsam rörelse och löpteknik för nya deltagare och traillöpning för fortsättare.

(Om du som ledare behöver repetera grunderna finns filmen för detta under "Ledarsidan – Träningsbanken – Löpteknik")

1. Uppvärmning:

Börja med att värma upp genom 10min jogg till en slinga i trail (ca 300m).

Repetera därefter grunderna i tekniken kort: (ca 2-5min): Led deltagarna i att hitta: Möta marken mjukt, Kortare steg & Avslappning genom kroppen. Led deltagarna där du förklarar att det är viktigt att slappna av i fotleden bakom sig så man inte trycker ifrån, där sker återhämtningen i steget och vi får som en hjulrörelse istället för en pendelrörelse som bromsar oss.

Öva enligt filmen på att: Släppa foten bakom sig.

Gör sedan 2 täjningsövningar & 2 löptekniksövningar:

Tänjning (Gör varje övning ca 10 gånger per sida): Lårstretch och sedan Höftrull.

Löptekniksövningar (Gör varje övning ca 2 x 30m): Snabba korta steg och sedan Hög knän.

2. Intervaller (90s vila mellan intervallerna)

Fortsättare från Nybörjare: 5 x 2min, växel 3

Fortsättare från Medel: 6 x 2min, växel 4

Fortsättare från Erfaren: 8 x 2min, växel 4

90s vila mellan intervallerna.

4. Nedjogg:

10min jogg som nedvarvning där ni övar på grunderna i skonsam rörelse och löpteknik: Möt marken mjukt, Slappna av i fotled, Korta steg, högre frekvens & Avslappning.

Avsluta med att stretcha t ex lår/baksida/säte och berätta om nästa veckas pass: TRAIL – Vi njuter av skogens natur och lär dig löptekniken i trail. Känn dig trygg att ge dig ut på och utanför stigarna.

Påminn dem även att göra veckans onlinepass via medlemssidan innan nästa vecka. Ha kul på veckans pass!

Rörelsemönstrets växlar: Gång, Jogg (låg intensitet så du kan andas genom näsan. Ca ->60% av max), **Löpning** (intensitet där du kan prata obehindrat, ca 60% av max), **Tröskel** (intensitet där du endast kan svara på korta tilltal. Ca 70-80% av max beroende på vilken längd på intervallen), **Över tröskel** (intensitet där du inte kan svara på korta tilltal utan behöver fokusera på andningen. Ca 80-90% av Max), **Sprint** (90-100% av Max).