



TILLSAMMANS MED
**VITAMIN
WELL**



Ta nästa steg!

Löparskola med
Barncancerfondens
löparcoach Joanna Swica



Hej!

Här kommer ett enkelt löpupplägg för dig som vill komma igång, eller fortsätta vidareutveckla din löpning under sommaren inför Run of Hope tillsammans med Vitamin Well.

Under 4 veckor kommer jag guida dig genom löpteknik, intervaller och löpstyrka. Upplägget passar alla, och jag hoppas du vill vara med.

Hoppas vi ses på Run of Hope den 18-26 september!

Några sista ord innan vi sätter igång:

- Våga utmana dig själv och bli trött
- Orkar du inte riktigt, sänk tempot!
- Se över dina skor
- Glöm ej vatten...och ha kul!

Joanna Swica

LÖPTEKNIK

Låt oss börja med att prata lite teknik. Jag förstår att det kan kännas som en djungel av alla råd men det viktigaste du behöver tänka på nu i början är att:

1. sträcka på dig
2. slappna av i axlarna och
3. brösta upp dig lite.

Detta för att musklerna ska få maximalt med syre (öppen bröstorg) samt hållningen ska få en skjuts framåt. Vidare vill jag att du slappnar av i händerna med vinklade tummar uppåt och jobbar med lätt armpendling fram och tillbaka jämnt med sidorna.



Försök tänka "ekonomiskt" med din energi och håll höfterna stadigt, det vill säga, sväng inte runt med dem som om du vore ute på ett dansgolv. Tänk farten framåt. Foten ska jobba som ett hjul under dig och korta hellre av steget än att "dunsa" framåt med långa hårda steg.

Jag vill att du tänker på följande:

Uppförsbackar:

Lyft blicken, hjälp till med armarna, korta stegen och brösta upp dig samtidigt som du sänker farten något och skjuter fram höften/könet.

Nedförsbackar:

Luta dig lätt framåt, spänn magen och tänk positivt. Våga sträcka ut armarna om du behöver balans och låt benen jobba under dig som två hjul som rullar neråt. Försök att tänka att dina fötter ska sättas ner rakt under dig och undvik att bromsa upp med hälen.

Kuperad löpning:

Koncentration på vart du sätter fötterna, våga leka runt med ditt löpsteg och HA KUL!

Ut och testa på dessa tips på nästa löpartur. Du bestämmer tempot!

Lycka till!

INTERVALLER

Här ger jag tips på mina favoritintervaller: Gå-spring, 10 x 1 minut, och Backintervaller. Testa dig fram och se vilken som blir din favorit!

01



Gå-spring

Gå 5 min, spring 1 min. Gå 4 min, spring 2 min. Gå 3 min, spring 3 min. Gå 2 min, spring 4 min. Gå 1 min, spring 5 min. Upprepa 2-3 ggr.

02



10 x 1 min

Spring i en hög fart som du kan hålla i 1 min och gå sedan 1 min. Vill du skala upp så kan du börja jogga lite lätt i vilan. Vidare kan du börja trycka på i löpningen, där farten är så pass hög att du måste stå/gå i vilan. Testa dig fram, öka eller sänk intensiteten, och våga använda vilan.

03



Backintervaller

8 x 10 sek. Gå ner för backen och avsluta med 4 x 2 min plant.

RUN
of
HOPE®

BARNCANCER
FONDEN

TILLSAMMANS MED
VITAMIN
WELL

LÖPSTYRKA

Rekommenderas att köra inför/rekommenderas efteråt eller separat. Titta gärna på filmen på Run of Hopes Instagram för att få tips på hur övningarna ska utföras. Till två av övningarna behöver du ett träningsband. Jag ger dig även två bonusövningar utöver filmen, för dig som vill träna lite extra!



01

Utfallsteg

3 x 30 sec. Vila 10 sek.

Gör framför, bakom, sidan och kosack-utfallsteg. Se film på Instagram för instruktioner. Gör så många du orkar i 30 sekunder, upprepa 3 gånger.



02

Knälyft med band

3 x 30 sek. Vila 10 sek.

Spänn bål, rumpa och upp med blicken. Spatsera på stället med tydlig knävinkel. Jobba 3 x 30 sec. Vila 10 sek.

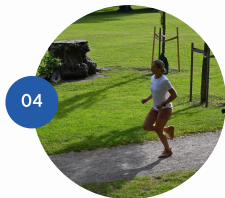


03

Liggande löpning med band

3 x 30 sec. Vila 10 sek.

Ligg på rygg med stadig svank mot marken, handflator mot marken. Cykla/spring med benen med tydlig knävinkel med band runt fötterna. Sträck ut!



04

Hälklick

4 x 25 m

Löp sakta med armarna i löpriktning och klicka dig själv i baken med hälarna. Knät ska peka nedåt under rörelsen, så att du kan känna en lätt stramning i framsida lår.



05

Tripping

4 x 25 m

Jobba aktivt med vristerna, rulla ner från tå på hälen. Korta steg och ha ett stort rörelseomfång i fotarbetet. Armarna ska pendla i löpriktning.



06

Knälyft

4 x 25 m

Löp sakta och lyft knäna lite högre än vanligt. Jobba från höft och ha en tydlig knävinkel. Pendla med armarna i löpriktning och luta dig EJ bakåt. Landa på fotbladet.

Några sista ord innan vi sätter igång:

- Våga utmana dig själv och bli trött
- Orkar du inte riktigt, sänk tempot!
- Se över dina skor
- Glöm ej vatten...och ha kul!

Och du glömmer väl inte anmäla dig till Run of Hope tillsammans med Vitamin Well den 18-26 september? Varje dag drabbas ett barn i Sverige av cancer. Endast 85% av barnen överlever. Det vill jag ändra på, och därför springer jag. Var med och spring du också!

Läs mer och anmäl dig på www.runofhope.se

Lycka till med din träning!



TILLSAMMANS MED
**VITAMIN
WELL**