



Inledning

Hej, jag heter Mikael och kommer leda dagens medelpass.

Vi kommer hålla till vid Årstaviken och bort mot Tantolunden. Transportfarten ska ligga mellan 5.30 och 6.3 minuter per km.

Det här är mitt diplomeringspass som ny ledare och därför har jag med mig Hans som kommer följa upp mitt pass idag.

Några som är nya?

Teknik - Backträning (7)

Syfte: Träna backe och framför allt arm och stegteknik.

Låsta armar - uppleva obalansen som skapas, insikt om armarnas betelelse för stabil och framått drivande rörelse.

Långa steg - uppleva det kända och energislösande sättet att springa och förstå det effektiva i sådan träning jämfört med uppkortade steg med högre frekvens.

Kombinationen - känslan av att springa lätt i en backe med bra fot och armarbete jämfört med motsatsen

Rörlighet I (4)

Vad/balans, baksidalår/höftböjare, Baksidalår/rygg, insida lår, benpendling, tripping/skipping

Rörlighet II (10)

Vad/balans, baksidalår/höftböjare, framsida lår, insida lår/utsida rygg, korta vad-muskeln, baksidalår/rygg