

Kravprofil löpning 14 år

Höstterminen innan året du fyller 14 år

Allmänt:

Påbörja en långsam stegring av antal sprungna kilometer per vecka för de som har intresse av löpning.

Arbeta med grundsnabbheten. (*Sprint och kortare medeldistans.*)

Skivstångsträning ska ske regelbundet.

Löpning:

Kunna springa med stolt och upprätt hållning.

Kunna springa med armföring som rör sig i löpriktningen och inte korsar kroppen diagonalt.

Kunna springa med höften i ett högt neutralt läge. (*Inte löpa sittandes.*)

Kunna utföra ett stort antal löpskolningsövningar på ett bra sätt.

Kunna springa att springa intervaller i tävlingsfart.

Kunna hoppa hopprep för att förebygga skador, bra sätt att få in fler stötar utan att springa mycket.

Kunna passera ett hinder. (*Kan tränas inomhus med tjockmatta bakom eller liknande, även vattenhindret bör tränas då och då.*)

Ha tävlat i lättare/kortare terränglopp. (*Terrängserien*)

Ha testat på att springa i olika farter över längre sträckor.

Lära sig att springa distans.

Ha testat att springa backintervaller.

Ha testat att springa fartlek.