

Kravprofil löpning 16 år

Höstterminen innan året du fyller 16 år

Endast för aktiva som har särskilt intresse av löpning över 800m eller mångkamp.

Allmänt:

Fortsätta den långsamma stegringen av totala antalet sprungna kilometer per vecka.

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

Skivstångsträning ska ske regelbundet.

Löpning:

Kunna springa med stolt och upprätt hållning.

Kunna utföra en stor variation av löpskolningsövningar på ett korrekt sätt.

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 springa att springa intervaller i tävlingsfart.

Kunna hoppa hopprep. (*För att förebygga skador, bra sätt att få in fler stötar utan att springa mer.*)

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

Regelbundet springa och med fördel tävla i medeldistanslopp på bana, väg eller i terräng.

Ha god vana av att springa i olika farter över längre sträckor.

Ha god vana av att springa distans.

Ha god vana av att springa backintervaller.

Ha god vana av att springa fartlek.