

# Löpstyrka

## Träningsprogram

**Målsättning:** Bli en bättre löpare

**Målgrupp:** Nybörjare och erfaren

### Upplägg:

#### 1. Löpning 10 min

#### 2. Utfall (5 repetitioner per ben, växla ben efter varje varv, gör 2 varv)

- Utfall framåt
- Utfall bakåt
- Utfall åt sidan

#### 3. Löpning 10 min

#### 4. Rock climbers (minst 10 per ben)

#### 5. Tight rotations (20 sekunder)

#### 6. Walk outs (10 reps)

#### 7. Löpning 10 min

#### 8. Utfall (5 repetitioner per ben, växla ben efter varje varv, gör 2 varv)

- Utfall framåt
- Utfall bakåt
- Utfall åt sidan

#### 9. Löpning 10 min

#### 10. Rock climbers (minst 10 per ben)

#### 11. Tight rotations (20 sekunder)

#### 12. Walk outs (10 rep)

© 2015 gFit

## Löpstyrka

### **Viktig information!**

Innan du påbörjar programmet bör du konsultera med en läkare eller annan verksam person inom hälso- och sjukvård för att garantera att du är vid full hälsa. gFit tar ej ansvar för någon form av skada eller förlust till följd av informationen i detta program.

Lycka till med din träning!