Grenspecifika uppvärmningsövningar:

ma rutin, det vill säga köra samma uppvärmning varje gång du tävlar. När vi tränar kör vi lite olika uppvärmningar, mycket för att det skall bli variation, men när du tävlar är det alltså bra att ha samma uppvärmningsrutin och det är den vi ger förslag på här.
Lycka till!

Coacherna

Nu vet du hur du ska värma upp,
lycka till!

Uppvärmnings-boken

När du kommer till tävlingen:

-Kom i god tid till arenan, minst 1h
-Pricka av dig
Ta ett varv och känn in stämningen samt känn på banorna
-Hitta kompisarna ca 45- 50 min innan din start
-Värm upp senast 40 minuter innan din första grenstart. Har du fler grenar under dagen räcker 30 minuter innan till följande grenar
-Du ska vara uppvärmd och klar 10- 15 minuter innan start så kroppen hinner komma ner i puls
-10- 15 minuter innan grenstart, infinn dig på startplatsen för upprop

Hoppgrenar:

-Indianhopp
-Mångsteg
-Galopphopp
-Bryggor, vid höjdhopp
-Trestegsdrillar, vid tresteg

Längre distanser:

Istället för vanliga korta stegringar görs 2- 3 längre stegringar där maxfarten går upp mot högst 80% av maxhastigheten.

-gör några teststarter om du ska springa ur block och/eller mät ut din ansats samt bestäm ingångshöjd om höjd/stav
-heja på varandra under tävlingen
-låt bli att äta precis innan tävlingen, drick måttligt under tävlingen. Drick och ät ordentligt efter tävlingen dock!
-när tävlingen är avslutad är det bra att samla alla kompisar och jogga ner också

Uppvärmning

En del tycker att det är trist, rent av onödigt. Men uppvärmningen gör dig bättre, du kommer att göra bättre resultat när du är ordentlig uppvärmd. Dina muskler blir varma och du blir förberedd för att prestera på max. Vi har tagit fram den här lilla boken för att du ska lära dig att värma upp så bra som möjligt. Och för att göra det enkelt är det bra att ha sam-

Häck:

-Häckrullningarr
-Häckgång
-Häckstuds
-Extra viktigt att stretcha baklår

Kastgrenar:

-Stretcha överkroppen extra länge
-Magen, ryggen och axlar

Hemma, dagen innan:

Packa väskan kvällen innan så du inte behöver stressa med det tävlingsdagen,

-Börja att ta fram de skor du skall tävla i, plus tävlingsdräkt.
-Kolla även uppvärmningskläder, overall, strumpor, extra t-shirt och kanske en regnjacka. Det är viktigt att ha kläder efter väder.
-Ställ fram en vattenflaska som du kan fylla på innan du åker till tävlingen. Kanske någon frukt också.
-Det är alltid bra att ta med sig fyra extra säkerhetsnålar till nummerlappen.
-Och förstås handduk, tvål och shampo.

Fast först börjar vi med några råd inför din tävling

Nedvärmning:

-Det är viktigt att varva ner kroppen.
Framföralt om man sprungit 200m eller längre.
Stegringsiopp, vädigt lugna upp till max 65% är tillräckligt. 4- 6x 60m ungefär.

Aktivitet	Intensitet	upprepningar/distans
Jogga	lugnt	800- 1km
Rörlighet	ordentligt	pendla 10 reps. per ben/sida
-huvud		
-armar		
-höft		
-benpendlingar		
-framsida lår		håll 90sek per ben
-vader och hälsenor		
Löpskolning		
-tripping	lugnt	2x 20m
-knälyftstuds		2x 20m
-tennsoldaten		2x 20m
-skipping		2x 20m
-stegringsiopp	medel - max	2-3x 60m