**Ledare:**

Per Orestig, Pontus Kronmarker, Josef Larnenholtz, Ida Mukwana, Ola Grauers

Träningstider:

**Onsdagar:** 18.00-19.30

Löpargrupp kort

**Träningstid:** 18.00-19.15  
**Ledare:** Josef, Pontus, Ida + 2 föräldrar

**Förutsättningar:** Att man kan gå, leka och springa. Hel och frisk

Åldersgrupp: Födda från 2012 (barn födda före 2012 får vara med under förutsättning att föräldrar är med som ledare).

Total distans: 2-4km

**Vision:** Att alla ska kunna vara med och tycka träningen är kul. Genom lekar springer barnen mer än de tror.

**Uppvärmning:**

Lätt jogg 5min.

Rörlighet och stretchning 5min

Koordination och löpskolning 5min

**Träning:**

Evighetsstafetten

Datten eller annan lek

Stafetter backe två lag

**Nedvarvning och avslutning**

Rockrings stafett två lag

Styrka. Armhävningar, situps och ryggresningar

Avslappning 1min

Löpargrupp Medel

**Träningstid:** 18.00-19.30

**Ledare:** Per + 1-2 föräldrar  
**Förutsättningar:** Att man kan gå, leka och springa. Hel och frisk. Kunna jogga 3km på ca. 18min

Åldersgrupp: Födda från 2012

Total distans: 5-6km

**Vision:** Att alla ska kunna vara med och tycka träningen är kul. Lite längre uppvärmning och något tuffare pass än löpargrupp enkel, och lite mer löpskolning. Deltaga på tävling om man vill, arena, stads- eller terränglopp.

**Uppvärmning:**

Lätt jogg 15min.

Rörlighet och stretchning 5min

Koordination och löpskolning 5min

**Träning:**

Evighetsstafetten

Stafetter backe 8st x 30s. Gåvila ned

**Nedvarvning och avslutning**

Styrka. Armhävningar, situps och ryggresningar

Koordination:

Avslappning 1min

Löpargrupp Lång

**Träningstid:** 18.00-19.30  
**Ledare:** Ola + ev. föräldrar  
**Förutsättningar:** Att man gillar löpning och vill prova på att träna lite hårdare. Denna träning är tävlingsförberedande och en del pass är väldigt tuffa. Kunna jogga 3km på ca. 15min

Åldersgrupp: Födda från 2012

**Vision:** Utveckla löpningen både vad det gäller teknik och löphållning. Deltaga på ett antal tävlingar framåt. T.ex. Göteborgsvarvet ungdom eller Lidingöloppet.

Denna träning riktar sig till ungdomar som vill satsa på medeldistanslöpning. Fokus kommer vara på löpteknik och löparsnabbhet (ej sprint). Tävlingar från 400m-3000m

**Uppvärmning:**

Lätt jogg 15-20min.

Rörlighet och stretchning 5min

Koordination och löpskolning 5min

**Träning:**

Intervaller bana.

2x400m, 2x300m, 2x200m. 5min vila mellan varje

**Nedvarvning och avslutning**

Lätt jogg på fotbollsplan barfota 10min

Styrka. Armhävningar, situps och ryggresningar

Stretchning

**Övrigt:**

Återsamling för alla 19.00 - 19.15. Någon aktivitet. Stafetter över hela fotbollsplan 6 lag

19.15-19.30: Avslutning med styrka, stretchning och koordination (ej för korta gruppen)