**Träna upp och stärk de muskler som är aktiva under din löpning.**

### **Träningsprogrammets 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

1. **Löpning 10 min**
2. **Mountain climbers** (minst 10 per ben)
3. **Tight rotations** (20 sekunder)
4. **Walk outs** (10 reps)
5. **Löpning 10 min**
6. **Utfall** (5 repetitioner per ben, växla ben efter varje varv, gör 2 varv)

* Utfall framåt
* Utfall bakåt
* Utfall åt sidan

1. **Löpning 10 min**
2. **Mountain climbers** (minst 10 per ben)
3. **Tight rotations** (20 sekunder)
4. **Walk outs** (10 rep)