**Löp- och fyspass V 4 – 9 kl. 17.30 – 18.30**

Löppassen V 4 – 9 har som mål att alla ska kunna springa 30 min utan paus V 9 oavsett hastighet, så fram till V 9 kommer vi bygga upp konditionen stegvis med olika sorters löppass som ni kan ta med er under vintern för att göra konditionsträningen roligare. Om man får upp pulsen rejält några gånger i veckan under vintern, så kommer ni bara tappa mellan 5-15 % av konditionen. Om ni däremot inte rör er alls, kan konditionen gå ner med så mycket som 30 %. När det gäller uthållighet kan den siffran vara ännu högre. Och kondition är = uthållighet och uthållighet = koncentration! Behövs då bra kondition och uthållighet i golf?

**Tisdag 26/1**

Löpning pass 1:

* Promenera 5 min
* Jogga 10 min i samtalstempo
* Följande 10 min löper du växelvis 1 min och går 1 min
* Promenera 5 min

Fys/Stabilitet:

* Statisk hund
* Sidohopp med rotation
* Utfallssteg
* Armhävningar, armhävningar med händer utåt, armhävningar med händer inåt
* 180 – 360 Jumps

**Tisdag 2/2**

Löpning pass 2:

* 2 min. promenads uppvärmning
* Följande 27 min löper du växelvis 1min + 2 min. + 3 min. + 4 min. + 4 min. + 3 min. + 2 min. + 1 min. och mellan varje löpning gå 1 min.
* Avsluta med 2 min. lugn promenad
* Löpningen sker i egen takt, samtalstempo

Fys/Stabilitet:

* Burpee beginner
* Plankan
* Sidohopp med rotation
* Utfallssteg bakåt med spark framåt
* Armhävningar, armhävningar med händer utåt, armhävningar med händer inåt
* 180 – 360 Jumps

**Tisdag 9/2**

Löpning pass 3:

* Promenera 2 min
* 23 min. intervallträning, 5 ggr 3 min löpning. Gå 2 min. mellan varje intervall
* Håll samtalstempo på alla intervallerna
* Promenera 2 min

Fys/Stabilitet:

* Sidoplanka
* Sidohopp med rotation
* Utfallssteg med rotation
* Armhävningar, armhävningar med händer utåt, armhävningar med händer inåt
* 180 – 360 Jumps

**Tisdag 16/2**

Löpning pass 4:

* Jogga ca 10 min. i samtalstempo
* Sprint 15 ggr 10 sek max med höga knän/promenera 30 sek promenad mellan varje sprint
* Promenera 5 min

Fys/Stabilitet:

* Pilatesboll lyft 1min
* Sidoplankan 30sek vänster 30sek höger
* Armhävningar rak 10st händerna inåt 10st händerna utåt 10st
* Utfallssteg med rotation 1 min
* Ligg på mage och skicka runt ”något” i ett rygglyft 2 x 30sek
* 2 & 2 Höftrotation håll fast axlarna 2 x 30sek
* Cats and dogs
* Från golfposition öppna höfter kom ikapp med axlar och rotera igenom 1 min
* Step change of direction 1 min
* Svinga bollar 1 min
* Plocka upp bollar.
* Raimos stretchövningar

**Tisdag 23/2**

Löpning pass 5:

* 5 min. promenad
* 20 min. progressiv löpning, vilket betyder att du var 5:e minut ökar tempot lite. (Börja i väldigt lugnt tempo)
* 5 min. promenad

Fys/Stabilitet:

* Statisk hund 1 min.
* Sidohopp med rotation 1 min.
* Utfallssteg 1 min.
* 180 Jumps 1 min.
* Plankan 1.5 min.
* Cats & Dogs 1 min.
* Balans på ett ben 30 x 30 sek.(Blundandes)
* 2 & 2 Höftrotation håll fast axlarna 2 x 30sek
* Från golfposition öppna höfter kom ikapp med axlar och rotera igenom 1min
* Raimos stretch

**Tisdag 3/3**

Löpning pass 6:

* 2 min promenad
* Spring 5 km i samtalstempo
* 2 min promenad

Fys/Stabilitet:

* Statisk hund 1 min.
* Utfallssteg med rotation
* Armhävningar rak 10st händerna inåt 10st händerna utåt 10st
* 180 Jumps 1 min.
* Plankan 1.5 min.
* Balans på ett ben 30 x 30 sek.(Blundandes)
* 2 & 2 Höftrotation håll fast axlarna 2 x 30sek
* Från golfposition öppna höfter kom ikapp med axlar och rotera igenom 1min
* Raimos stretch