Löppass för utveckling av snabbhet – uppdaterad till sommaren 2022

Teknik och hastighet är det som utvecklar denna kapacitet. Alltså behövs mycket vila vid de explosiva hoppen och vid maxloppen. Minst 2min mellan dessa. Vid övriga räcker gångvila.

Passen tar 40-60min om man vilar tillräckligt.

Har ni mindre tid till förfogande tar ni bort några av de koordinativa övningarna och prioriterar de explosiva.

<https://youtube.com/playlist?list=PLmgWble79sAM4m5OITleBmhl_pMS3c7-Z>

Pass 1

* Stretch 5min
* Skipping 2×20m, skipping sidledes 1×20m, skipping frekvens 2×20m
* Hälkick 1×20m, hälkick frekvens 2×20m
* Koordinationslopp 3×25m
* Lugn baklängeslöpning med hög häl och aktivt baklår 2×20m
* Maxlöpning bakåt 3×20m
* Maxlöpning framåt 3×20m
* Metronomen skipping 2×20s i 240-takt
* Metronomen hälkick 2×20s i 230-takt
* Nedjogg 5min

Pass 2

* Stretch 5min
* Skipping 1×20m, skipping sidledes 1×20m, skipping frekvens 1×20m
* Hälkick 1×20m, hälkick frekvens 1×20m
* Koordinationslopp 3×25m
* Maxlöpning framåt 3×20m
* Motståndslöpning 3×20m med hopprep runt höften. Ligg på, aktivt armdrag och hälkick
* Metronomen skipping 2×20s i 240-takt
* Metronomen hälkick 2×20s i 230-takt
* Nedjogg 5min

Pass 3

* Stretch 5min
* Skipping 1×20m, skipping sidledes 1×20m, skipping frekvens 1×20m
* Hälkick 1×20m, hälkick frekvens 1×20m
* Koordinationslopp 3×25m
* 3×40m - Acceleration 20m – flyt 10m – max 10m
* Maxlöpning bakåt 2×20m
* Maxlöpning framåt 2×20m
* Mångstegshopp 3×5steg
* Metronomen skipping 2×20s i 245-takt
* Metronomen hälkick 2×20s i 235-takt
* Nedjogg 5min

Pass 4

* Stretch 5min
* Skipping 1×20m, skipping sidledes 1×20m, skipping frekvens 2×20m
* Koordinationslopp 2×25m
* 3×40m - Acceleration 20m – flyt 10m – max 10m
* Maxlöpning bakåt 2×20m
* Maxlöpning framåt 3×20m (Gärna låg start ”typ startblock”)
* Metronomen skipping 3×20s i 245-takt
* Metronomen hälkick 3×20s i 235-takt
* Nedjogg 5min

Pass 5 och 6

* Stretch 5min
* Skipping 1×20m, skipping sidledes 1×20m, skipping frekvens 2×20m
* Koordinationslopp 2×25m
* Maxlöpning bakåt 2×20m
* Maxlöpning framåt 6×20m (”startblock”)
* Metronomen skipping 3×20s i 250-takt
* Metronomen hälkick 3×20s i 240-takt
* Nedjogg 5min

Pass 7 och 8

* Stretch 5min
* Skipping 2×20m
* Koordinationslopp 2×25m
* Maxlöpning framåt 6×20m
* Mångsteg 4×5 steg
* Nedjogg 5min

Pass 9 och 10

* Stretch 5min
* Koordinationslopp 2×25m
* Frekvenslöpning med ett steg mellan varje kon, konstant avstånd – lyft knä och aktiv fotisättning 3×30m. ca 1,5m mellan varje markering. Alltså 20 markeringar på 30m
* Maxlöpning bakåt 2×20m
* Maxlöpning framåt 4×20m
* Motståndslöpning 2×20m
* Metronomen skipping 2×20s i 250-takt
* Metronomen hälkick 2×20s i 250-takt
* Nedjogg 5min