



Fast först
börjar vi med några råd
inför din tävling.

Kastgrenar:

- Aktiv rörlighet för överkroppen extra länge
- Magen, ryggen, axlar

- Hemma, dagen innan:
- Packa väskan kvällen innan så att du inte behöver stressa med det tävlingsdagen.
 - Börja att ta fram de skor du ska tävla i, plus byxor och tävlingsströja.
 - Kolla även uppvärmningskläder; overall strumpor, extra t-shirt och kanske en regnjäcka. 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 och tvål och schampoo.

Häck:

- Häckrullningar
- Häckpassager
- Skipping över häckar
- Extra viktigt med aktiv rörlighet för baksida lår



Så nu vet du hur du ska värma upp.
Lycka till!



Uppvärmnings-
boken

| Intensitet | upprepningar/distans |
|------------|---------------------------|
| luggt | 800m-1 km |
| ordentligt | håll varje övn i ca 6 sek |

Aktiv rörlighet

- huvud
- armar
- höft
- ben
- rumpa

Aktiv rörlighet/gymnastik vid staket/ribbstol

- vader och hälsena
- benpendling

Löpskohting

- Tripping
 - Skippling
 - spark i rumpan
 - mångsteg horisontella
 - mångsteg vertikala som övergår i stegring
 - Stegringslopp
- | | | | | | |
|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| luggt | 1 x 20 m | 1 x 20 m | 1 x 20 m | 1 x 20 m | 1 x 30 m |
| medel - max | 2 x 30 m | 1 x 30 m | 1 x 30 m | 1 x 30 m | 2 x 30 m |

Uppvärmning. En del tycker att det är trist, rent av onödigt.

Men uppvärmningen gör dig bättre, du kommer att göra bättre resultat när du ordentligt 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

Nedvärmning:

Det är viktigt att varva ner kroppen. Framförallt om man sprungit 200 m eller längre.

Stegringslopp, väldigt lugna, max 65% är tillräckligt. 4 x 60 m ungefär. Gärna barfota

Längre distanser:

Istället för vanligt korta stegringar görs 2-3 längre stegringar där maxfarten går upp mot 80% av maxhastigheten, inte snabbare

Håll hastigheten i 100-200 m beroende på distans

det bra att ha samma rutin, det vill säga köra samma uppvärmning varje gång du tävlar.

När vi tränar kör vi lite olika uppvärmningar, mycket för att det ska 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!



- görs några teststarter om du ska springa ur block, mät ut avståndet i längden, sätt ut satsmärken och bestäm ev. inhoppningshöjd
- heja på varandra under tävlingen
- ät inte precis innan tävlingen, drick mättigt under tävlingen. Drick och ät ordentligt efter tävlingen dock!
- När tävlingen är avslutad är det bra att samla alla kompisar och jogga ner också

- ### Hoppgrenar:
- Indianhopp
 - Mångsteg, horisontella samt vertikala
 - Vertikala mångsteg övergår i stegringslopp
 - Upphopp
 - Spänsthopp, från liten plint eller lågt trappsteg
 - Brygga, vid höjdhopp

- ### När du kommer till tävlingen
- Kom i god tid till arenan, minst 1h
 - Plocka av dig
 - Ta ett varv och känn in stämningen och känna på banorna
 - Hitta kompisarna ungefär 45-50 min innan start
 - Värm upp senast 30 min innan till första grenstart. Har du fler grenar under dagen räcker 20 min innan till följande grenar
 - Du ska vara uppvärmd och klar 10-15 innan start så kroppen hinna komma ner i pulsen
 - 10 min innan grenstart, hitta dig på startplatsen och sätt dig ner och skaka loss och slappna av och gör nödvändiga förberedelser