



## Allmän Tävlings Uppvärmningsbok



---

*Dagen innan tävling*  
*När du kommer till tävling*  
*Uppvärmning*  
*nedvärmning*

---

### Dagen innan:

- Läs igenom PM och tidsprogram så du vet när du måste vara där.
- Packa väskan kvällen innan så du inte behöver stressa med det på tävlingsdagen.
- Tävlings skor, spikskor
- Tävlingsdräkt, overall
- Extra strumpor & t-shirt, ev. regnkläder (Kläder efter väder)
- Ställ fram vattenflaska som du fyller på samt någon frukt. Gör eventuellt matsäck.
- Några extra säkerhetsnålar
- Handduk, tvål, schampo

### När du kommer till tävlingen:

- Kom i god tid till arenan, minst 1h innan.
- Pricka av dig
- Hämta nummerlapp
- Ta ett varv runt arenan och bekanta dig och känn på banorna.
- Ha en gemensam samlingsplats med kompisar ca 45-50min innan start.
- Planera så att du hinner med en uppvärmning på ca 20-30min.
- Infinn dig på grenplats för calling/upprop som brukar vara 10-15 min innan start.

## Uppvärmning:

- Börja ca 45 min innan start.
- Uppvärmningen gör dig mycket bättre och förbereder dig för att kunna prestera på max.
- Varma muskler ökar din kapacitet med flera %.
- Varma muskler minskar skaderisken.
- Värm upp hela kroppen.

### Uppvärmning ca 20min.:

#### Jogga ca 5 min.

lugnt tempo ca 2-4 varv. Blandad löpning med lite armsnurr, hopskasteg.

Aktiv [rörlighet](#) 5min med lite benpendlingar fram, bak och åt sidan 10ggr.

### [Löpskolning](#) ca 10min. Upprätthållning, aktiva fotisättningar, armar vinklade.

tripping lugn	2x10m	gå på tå och häl tillbaka
skipping snabbt upp/ner	2x10m	rulla från häl upp till tå tillbaka
Hälkick	2x10m	
rakbenslöpning	2x15m	
hopskasteg	2x15m	
stegringslopp lugnt-öka	2-3x 30-80m	(första utan spikskor om man har)

Grenspecifik uppvärmning:

- **Kastgrenar**  
snurra armar framåt, bakåt, [väderkvarnen](#), snurra handleder, rör på axlar samt stegringslopp (bra att få igång benen)
- **häck** [häckskolning](#)  
Häckrullningar, häckgång, skipping över häckar, rörlighet baksida lår. Rytmask löpning över häckar främre ben samt bakre ben
- **Längdhopp** [hopskolning](#)  
hopskasteg, mångsteg långa framåt, galopp hopp, stegringslopp, 2-3inhopp
- **Höjd hopp** [hopskolning](#)  
hoppsteg höga uppåt, upphopp, stå i brygga, stegringslopp., 2-3 inhopp
- **Löpning kortare sträckor**  
Gör några reaktionsstarter, ställ in startblock (gäller äldre aktiva från ca 12-13år)
- **Löpning längre distanser**  
**2-3 Längre stegringar med fart upp till 80% (inte max) ca 100-200m**

## Under tävling:

- Håll dig varm, sätt på överdrag mellan hoppen.
- Håll igång lite lätt så du inte bara sitter helt stilla. Gör lite snabba skipping, eller några upphopp mm
- Drick lite vatten
- Fyll på med energi om du har fler grenar under dagen.

## Efter tävling:

- Varva ner med lite jogging eller lättare stegringslopp, speciellt om du sprungit längre sträckor som 200m eller längre.
- Töj musklerna, vader, baksida lår, framsida lår.
- Varva ner ordenligt, speciellt om du har tävling igen nästa dag.