



LANDEHOF



OK Landehofs Julträningskalender 2020

Lucka 21 – Löpning och spänst

Ett träningspass från Anton Larsson, Landehof skidskytte



30 minuter löpning



- Börja med att springa Landehofs gamla + nya elljusspår (eller ca 30 min där det passar dig)

Spänstövningar



- 3x10 jämfotahopp upp på en höjd – så höga hopp som möjligt



- 5x4 mänsteg – så länge i luften som möjligt på varje steg

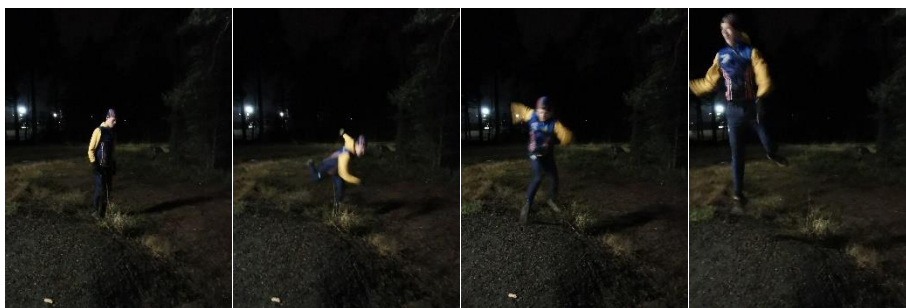


- 5x4 jämfotahopp långt - så långa hopp som möjligt

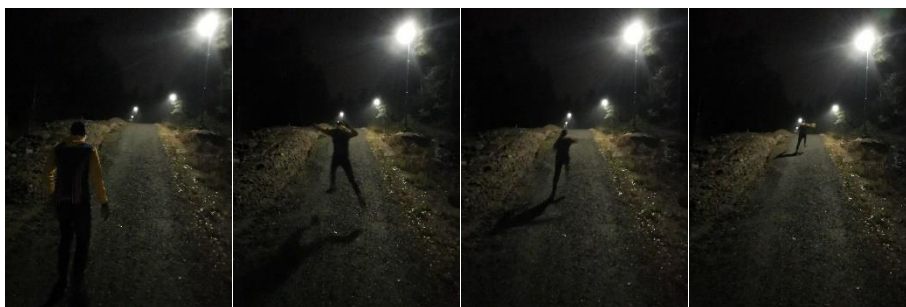
Spänstövningar fortsättning



- 5x4 jämfotahopp upp i luften till raka ben



- 4x4 sidohopp upp på höjd med frånskjut
 - Tryck ifrån med ena foten åt sidan upp på en liten höjd.
 - När du landat på den andra foten, skjuter du ifrån igen och hoppar rakt uppåt.
 - Växla fot att starta med.



- 3 x 10 skejthopp i backe. Skejthopp från sida till sida uppför en backe