

## RaceRunningträning 2

Alltid uppvärming i 15 minuter

-30 min Koordinationsövning

Balansgång på linjerna

Slalom mellan vanliga koner eller  
"levande koner"

(assistenter/föräldrar)

-20 min Konditionsträning

Springa ifatt varandra

Jaga varandra

-10 min Stretch