

RaceRunningträning 3

Alltid uppvärmning i 15 minuter

-20 min styrketräning

I grupp på racerunner, i rullstol eller på matta men gummiband. Ta ett gummiband och dra mot bröstet medan assistent/förälder håller emot.

-30 min koordinationsövning

Gummiband på höger fot, sen på vänster fot.

Gummiband på båda fötterna.

-10 min stretch