Hjärnarp!
Härliga 5 km
på morgonen!

Tur att vi inte var i Tyskland på König Ludwig Lauf i år. Verkar ha varit en blöt historia!!

Fullfart idag. Både kul och mindre kul saker. Tråkiga var att en god vän skadat sin ena arm svårt och blev opererad idag.

Kristina kom och gav mig Energi.
Vi körde ett nytt intervallpass.
Super Tusingar!
Vi körde i 4½ fart och tre intervaller.
Ett riktigt Kul pass!! Bara att Prova!

SuperTusingar

För en löpare som springer milen på 50 minuter kan farten lämpligen vara:
100 meter – 25 sekunder
200 meter – 50 sekunder
300 meter – 75 sekunder
400 meter – 100 sekunder
Totalt blir det 1000 meter på 4.10!

Å idag kom en Ny utmaning från Helena i Åhus. Gör den till Din egen! Anpassa efter Din förmåga. Att göra något litet varje dag ger Framgång!!

Under februari månad behöver du lägga 10 minuter per dag på din utmaning. Inte mycket med tanke på att dygnet har 1440 minuter :-)

Varannan dag kör du den fysiska delen av utmaningen och varannan dag kör du avspänning/avslappning.

Fysisk utmaning:

Crossfitinspirerad träning vilket betyder att vi jobbar 5 övningar, 10 reps/övning i en följd. Därefter paus så lång/kort tid du vill för att sedan köra på samma övningar och antal igen tills nästa paus. Detta gör du i 10 minuter. För varje vecka tror jag att du kommer att märka att du hinner göra fler och fler varv, så notera gärna hur många du gör första gången för att i slutet av februari kunna se dina framsteg.

Övningarna som gäller är:

UPPHOPP
SMALA ARMHÄVNINGAR (Triceps)
FÄLLKNIVEN
SUMOMARKLYFT med drag till hakan
MOUNTAINCLIMBER

Avkoppling/avspänning/avslappning:

Jag är dålig på att koppla av och vill gärna bli bättre på det. När vi tränar/stressar/jobbar o.s.v är det viktigt att vi tar oss tid för återhämtning så varannan dag kör du 10 min avslappning, utan mobil, TV, dator eller liknande.

Självklart går det bra att göra avslappningen varje dag om man vill.

Hoppas att ni gillar den nya utmaningen och att ni hänger på. Är det någon övning som inte funkar för dig eller som du får ont av, byt den mot någon annan övning.
Sprid gärna detta och försök få med så många som möjligt.

Nedan finns en länk till ett klipp som förklarar hur det hela går till :-)

http://www.youtube.com/watch?v=oMW_t4lIKUM&feature=youtu.be

VÄLKOMNA!

Detta kommer från Helena på

Holck-Clausen - Träning & Hälsa

http://holck-clausen.se/

DET ÄR
LÄTT ATT
GLÖMMA AV
ATT KOMMA IHÅG
ATT MAN ÄR
GRYMT BRA
SOM MAN ÄR...
www.livskrafteremma.com