UPPVÄRMNING INFÖR TÄVLING

1. **BLI RIKTIGT VARM**
    a. 5-10 min jogg. Bli ordentligt varm.
    b. Hoppsasteg ca 40-50m.
    c. Sidohopp med armar, åt båda hållen ca 40-50m.
    d. ”Carioke”, åt båda hållen ca 40-50m.
    e. Indianhopp ca 40-50m.

2. **TÖJNINGAR FÖR ATT MJUKA UPP (alla övningar utförs med gungningar flera gånger och ingen statisk stretch)**
    a. Veva armarna på olika sätt
    b. Stå bredbent och gunga med armar neråt, sidan och uppåt
    c. Stå bredbent och böj ena benet, gunga, och sedan andra benet.
    d. Utfall åt båda hållen.
    e. Häcksittande, gunga framåt och bakåt. Häckrullningar.
    f. Ligg på rygg, sträck ena knät rakt upp, håll under knät och räta ut benet, håll 2s. Upprepa några gånger, sedan andra benet.
    g. Stå upp mot stång eller kamrat. Pendla med benet fram och tillbaka, sedan åt sidorna.

3. **LÖPSKOLNING med snabba steg för att ”få upp speeden”.**
    a. Tripplande steg i 10m, jogg 10m, tripplande steg o s v.
    b. Höga knän, snabba steg och jobba med armarna. Rak i ryggen.
    c. Hälkick, samma sak. Rak i ryggen.
    d. Jogga, snabba islag vart 4e steg 4-5ggr, byt sedan ben.
    e. Andra valfria löpövningar.

4. **FARTÖKNINGAR**
    a. Minst 2 ordentliga fartökningar upp till maxfart, ca 50m.

5. Nu är du ordenligt genomvarm och kan börja med inhoppning, startförberedelser etc.