

# RUN ALL AROUND

*Löpning där du är, året runt.*

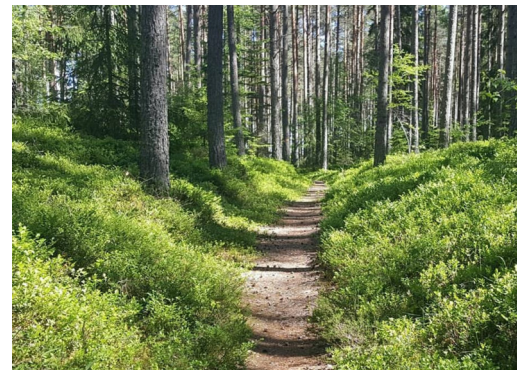


SVENSK FRIDROTT

# Introduktion

Löpning kan utföras precis där du är, året runt, oavsett om du är i ett bostadsområde, i skogen, parken, under vinter eller sommar. Genom att springa under olika årstider i olika miljöer och underlag varierar träningen vilket leder till att kroppen arbetar med flera muskelgrupper. Skogsmiljö får dig att hoppa, ducka, springa slalom, medan du på asfalt kan springa snabbt året runt. Variationen i träningen kommer ge ökad kondition, styrka, smidighet, kroppskontroll, motivation och stärkt självförtroende.

**Run all around** är ett initiativ där löpning utförs i flera miljöer utomhus året runt. Det krävs inga hallar eller lokaler för att genomföra träningen utan man tar sig till en närmiljö som inspirerar och motiverar till träning. Svensk Friidrott vill få fler människor att upptäcka glädjen, enkelheten och nyttan med löpning oavsett tidigare erfarenhet samt få en förståelse för hur man genom löpning i olika årstider och miljöer kan ge kroppen en allsidig träning.



# Fyra årstider

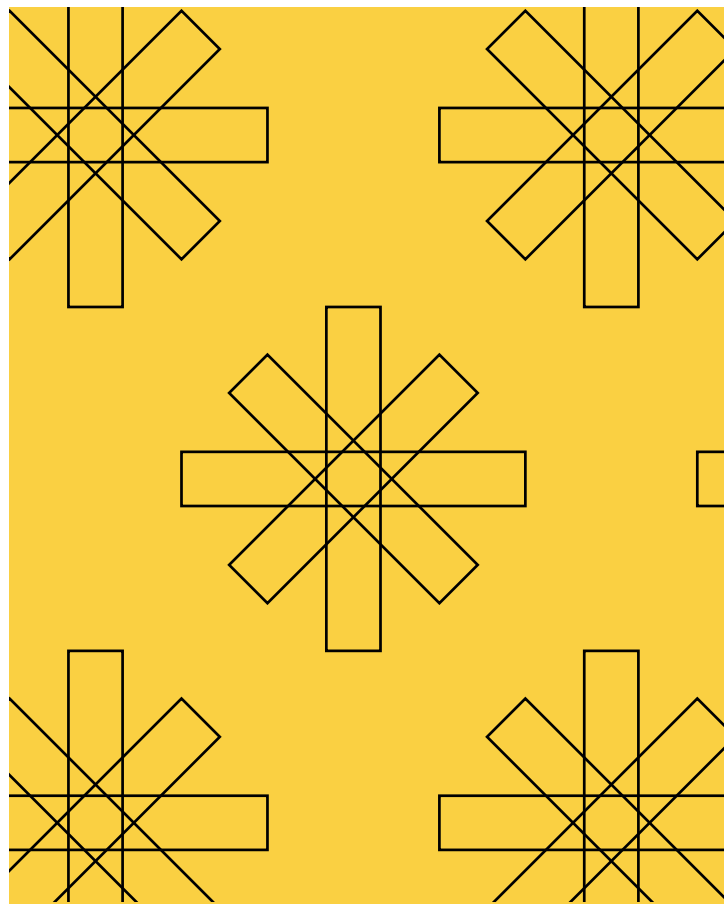
Löpningen genomförs utomhus under våra fyra årstider vilket innebär en naturlig variation i träningen genom olika väderlekar och underlag. Vintern kan bjuda på snöpulsning och sommaren på löpning över ängar och stränder. Under höst- och vinterhalvåret när det är mörkt och extra viktigt med solljus och frisk luft är det lättare att komma ut om du tränar tillsammans med en grupp. Ta chansen och nyttja olika årstider och väderlekar för att få variation i träningen.

# Fyra veckor

Under fyra veckor ska träningen utövas i de fyra olika miljöerna skog, stad, park och arena. Passen är både intensiva och lite lugnare, kreativa och utmanande. Ett av passen innehåller momentet hinderbana där parkbänkar, stenar, träd eller utegym kan användas som hinder på ett utmanande sätt. Träningen är uppbyggd så att alla kan delta, barn som vuxen, erfaren som oerfaren, på ett och samma träningspass.

# Fyra miljöer

Olika miljöer som skog, stad, park och arena erbjuder möjligheter till rolig och omväxlande träning. Genom att byta miljö kommer du naturligt variera dig mellan olika underlag. Miljöerna erbjuder också olika förutsättningar för träningen, t ex kan skog erbjuda mer kuperad träning medan en park kan erbjuda möjligheter till hinderbana. Nyttja dina närområden för att skapa roliga, kreativa och utmanande träningspass.





# Skog

I skogen kan du variera ditt underlag mellan obanad terräng, stigar, ängar, hoppa mellan hållar och springa på elljusspår eller grusvägar. Löpning i skog kan vara skonsamt för kroppen samtidigt som du kan njuta av upplevelsen. Intill elljusspåren kan det finnas utegym som är ett bra komplement till löpträningen. I skogen gäller allemansrätten som kort innebär att du får vistas i naturen så länge du inte stör eller förstör. Väv in de olika underlagen i din träning och nyttja terrängen för att skapa träningspass som varierar i intensitet och innehåll.

# Tips

# 1

Gör kortare avstickare in i skogen, över stockar och stenar för att höja pulsen, öka smidigheten och förbättra koordinationen under passet.

# 2

Spring intervallerna på elljusspåret, i vilan joggar du i skogen på det mjukare underlaget.

# 3

Elljusstolpar kan styra intervallpasset, 3 stolpar snabbt och 2 stolpar lugnt.

# 4

Använd terrängen för att styra intervallerna. Vid backar springer du snabbt och mellan backarna tar du det lugnt.

## Kroppen

Vid löpning i skog aktiveras benmuskulaturen i större utsträckning. När du parerar mellan olika hinder och underlag kommer pulsen bli högre då fler muskelgrupper involveras. Det mjuka underlaget i skogen är skonsammare för dina ben i jämförelse med asfalt.



KONDITION



STYRKA

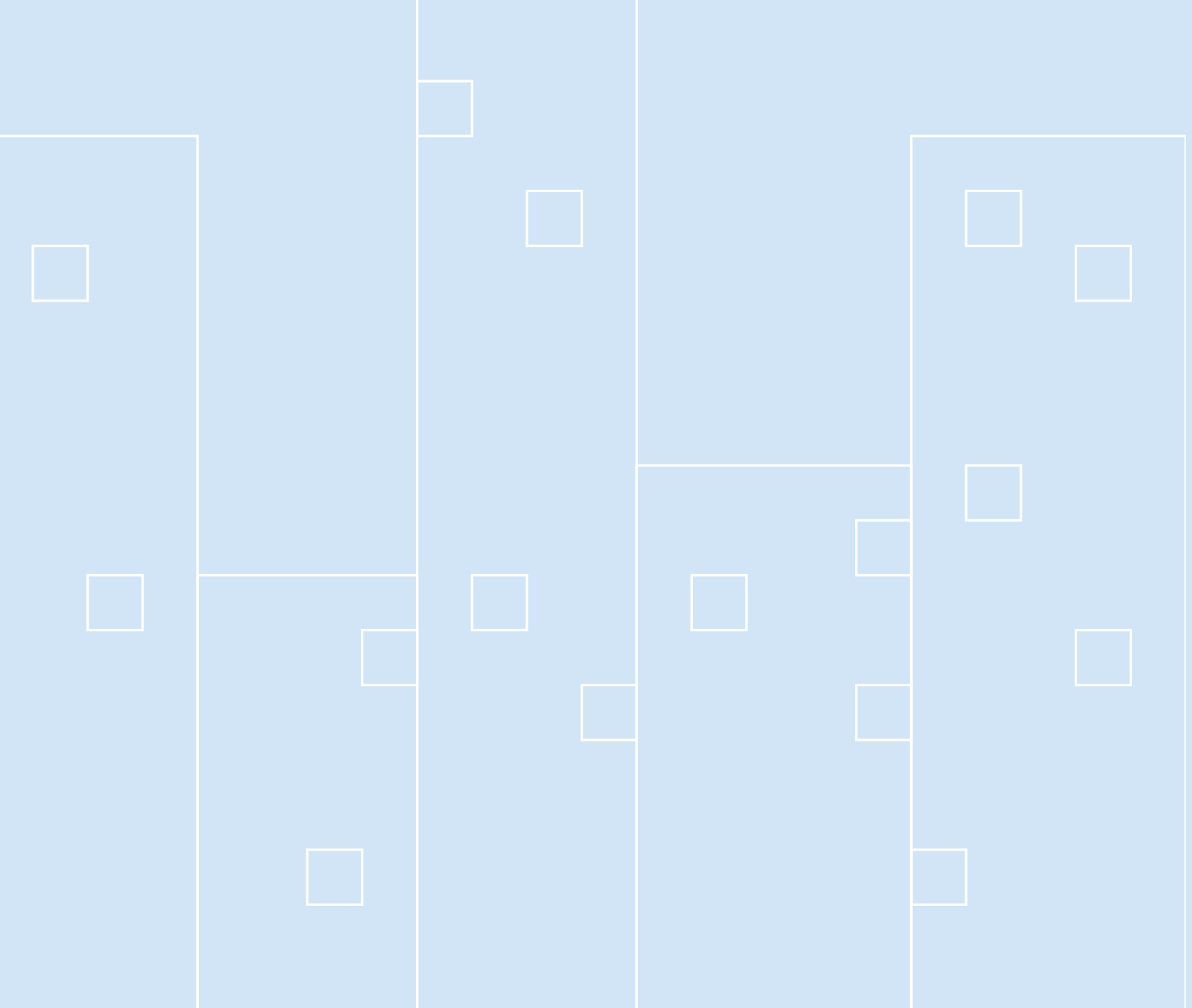


KOORDINATION



SNABBHET





# *Stad*

Stadsmiljön kan erbjuda allt ifrån asfalt till stigar med underlag som gräs och grus. Genom att nyttja de olika underlagen kan du variera din löpning för att få upp tempot och träna snabbhet. Närliggande trappor kan också bli ett roligt inslag där du kan springa uppför eller använda det som ett redskap i din styrketräning.

# Tips

# 1

Använd trappor för att variera träningen. Spring upp för trappan några vändor och varva med att hoppa jämfota eller enbenshopp uppför.

# 2

Variera dina längre träningspass genom att antingen välja en miljö som är trivsamt att springa i och försök vistas i den så länge som möjligt eller ersätt transportsträckor från punkt A till B med löpning.

# 3

Hitta en trappa, bänk eller mur att använda till styrkeövningar. Kör upphopp, step-up, höftlyft, dips, armhävningar eller andra övningar som passar.

# 4

Bestäm en runda innan du ger dig iväg. Vid intervaller försök undvika trängsel och onödiga hinder.

## Kroppen

Vid löpning i stadsmiljö aktiveras muskulaturen i benen, framför allt höftböjar- och vadmuskulatur. Lårmuskulaturen och rumpan är inte lika aktiverad vid flack löpning som vid trappträning. För att träningen inte ska bli ensidig bör du variera underlaget och komplettera med styrkeövningar.



KONDITION



STYRKA

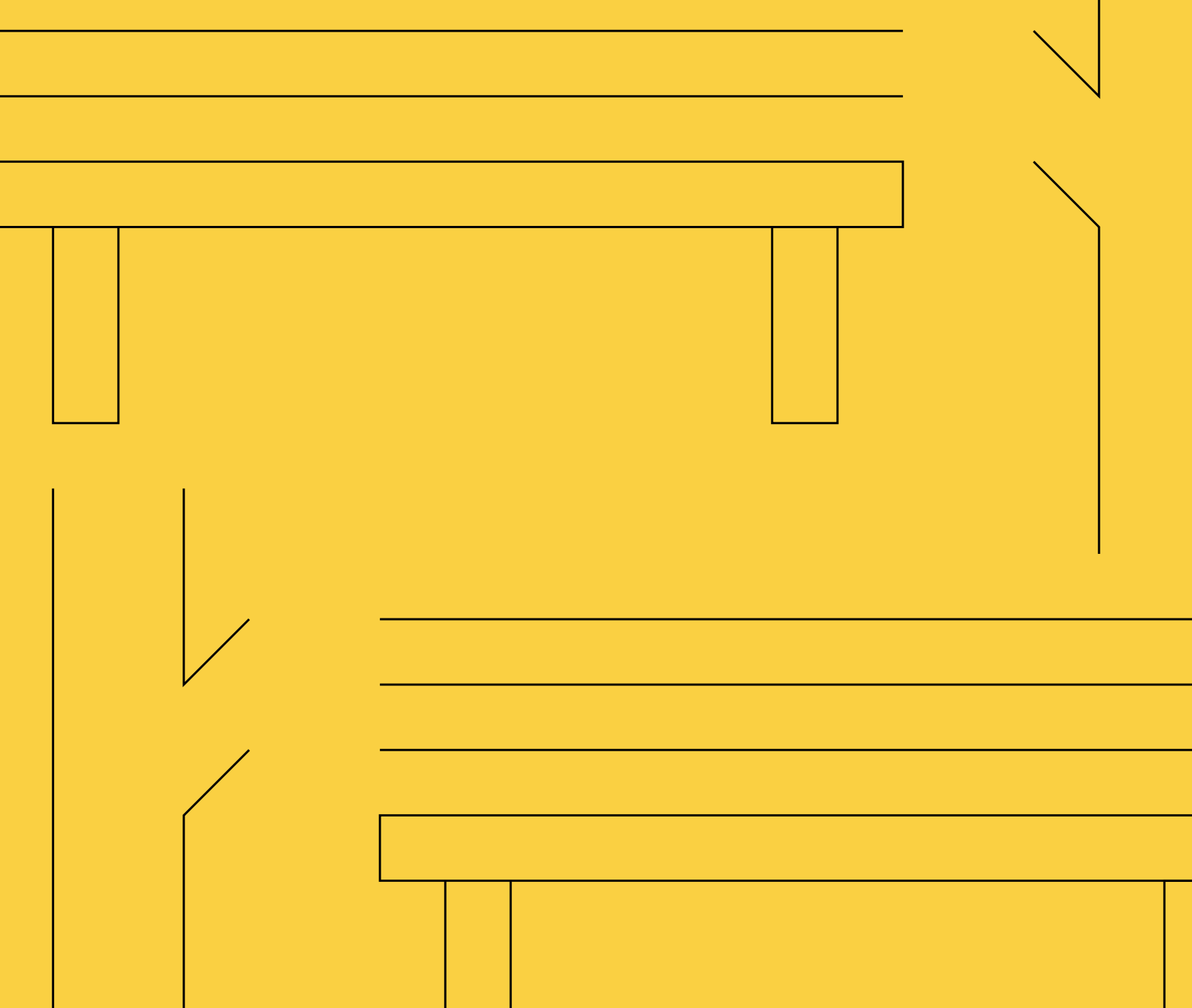


KOORDINATION



SNABBHET





# *Park*

I de flesta tätorter finns det parker där man kan hitta allt från promenadstråk, gräsytor, lekplatser och utegym som kan användas i träningen. Ibland finns det även hinderbanor som går att nyttja. Genom att nyttja de olika möjligheterna i parken kan du väva ihop löpning, hinderbanor och styrketräning till ett lekfullt och utmanande träningspass som håller motivationen uppe.



# Tips

# 1

Genom att använda det som finns i miljön så som bänkar, stenar, stockar, träd och räcken får du in hinderbanelöpning på ett roligt och utmanande sätt. Hoppa, klättra, balansera och spring!

# 2

Kombinera styrketräning och konditionsträning. Parker som har utegym skapar ett utmärkt tillfälle för detta. Kör en styrkeövning, spring sedan en intervall och upprepa.

# 3

En kort backe kan utgöra ett utmanande intervallpass. Spring så snabbt du kan uppför och jogga en runda innan du tar dig an backen igen.

# 4

Variera farten med hjälp av miljön. Använd olika delar av parken för att springa fort och andra delar för att jogga lugnt.

## Kroppen

Vid löpning i parkmiljö aktiveras benmuskulaturen i stor utsträckning, såsom höftböjar- och vadmuskulaturen. Lägger du till hinderbanelöpning så kommer även lärmuskulaturen, bålen och överkroppen aktiveras då rörelsemönstret involverar fler muskelgrupper. Du tränar även din koordination och balans.



KONDITION



STYRKA



KOORDINATION



SNABBHET



# Arena

På många orter finns det friidrottsarenor som du kan använda för att variera din träning. Vanligtvis består arenorna av tartanbanor men även kolstybb, gräsmattor och i många fall förekommer trappor och läktare. En fullstor bana mäter oftast 400 m, men lokala avvikelser förekommer. Med hjälp av arenan kan du bestämma hur långt du ska springa och väv in trapplöpning i träningen så har du en perfekt kombination.

# Tips

# 1

Arenan är en utmärkt miljö att öva snabbhet på. Spring 100m så snabbt du kan, jogga 100m och upprepa tills du känner dig klar.

# 2

Utnyttja gräsmattorna på arenorna till barfotalöpning, ett perfekt komplement i träningen.

# 3

Många arenor har läktare med trappor som går att använda till en mängd olika hopp- och styrkeövningar.

# 4

Träna du i grupp så går det att göra en massa roliga pass på arenan. Jaktstart är en variant, där målet är att alla ska komma över mållinjen samtidigt.

## Kroppen

Vid löpning på arenor aktiveras benmuskulaturen i stor utsträckning, såsom höftböjar- och vadmuskulaturen. Lägger du till trapplöpning så kommer även lårmuskulaturen, rumpan och bälgen aktiveras då rörelsemönstret involverar fler muskelgrupper. Tartanbanan upplevs många gånger mjukare än asfalt så du minskar stötarna något för benen.



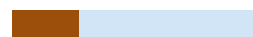
KONDITION



STYRKA



KOORDINATION



SNABBHET

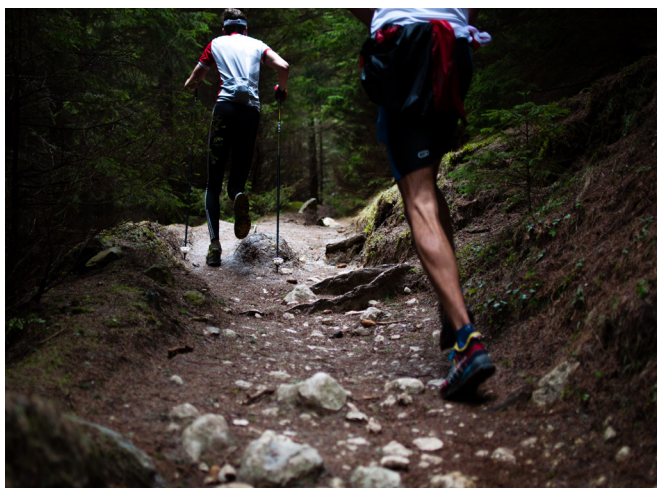


# Pass

Genom att variera fyra olika pass i fyra olika miljöer kommer det ske en naturlig variation i både träningen och hur kroppen påverkas. Konditionen, styrkan, koordinationen, snabbheten och balansen kommer att tränas beroende på hur träningspassen planeras och hur miljön vävs in i passen. Det tåls att upprepa, väv in miljön i träningen för att göra den både utmanande, lekfull och motiverande.

## Pass 1

# Intervallerna



Intervaller kan genomföras i alla miljöer och anpassas efter hur närområdet du tränar i ser ut. Tränar ni i grupp, se till att alltid mötas upp i vilan. Genom att alltid mötas upp försäkrar ni er om att ingen hamnar efter och då kan personer på olika nivåer träna tillsammans och ha kul ihop.

I dessa pass ska hjärtat få jobba, vilket innebär att intensiteten ska vara hög under kortare perioder följt av en vila. Variera mellan aktiv och passiv vila där aktiv innebär att ni går eller joggar medan passiv innebär att ni står still.

### PASS 1. INTERVALLERNA

#### UPPVÄRMNING

**10-15 min**

Uppvärmningen bör innehålla lättare jogg, någon lättare rörlighetsträning och avslutas med några pulshöjande ruscher.

#### INTERVALLER

**15-40 min**

Välj längd på intervallerna och vilan utefter miljön.

Du bör minst få ihop 10 min intervalltid

Längden på intervallerna bör vara mellan 15 s till 7 min.

#### JOGGA NER

**5-10 min**

Varva ner med lite lätt jogg efter passet.

## Pass 2

# Långt och lugnt

De långa och lugna passen är en chans för kropp och knopp att njuta i en vacker miljö i ditt närområde. Passen går att göra i alla miljöer, det gäller bara att ha en plan för rundan innan du springer iväg. Springer ni i grupp där nivån mellan olika löpare skiljer sig mycket kan det vara en bra idé att dela in gruppen i mindre grupper utefter fart på passet.

I detta pass är det inte nödvändigt att värma upp utan starta i ett behagligt tempo som hålls genom hela passet. och håll den farten genom hela passet.



### PASS 2. LÅNGT OCH LUGNT

LÅNGSAM LÖPNING

**30-90 min**

Farten ska vara långsam, du ska kunna prata obehindrat genom hela passet.

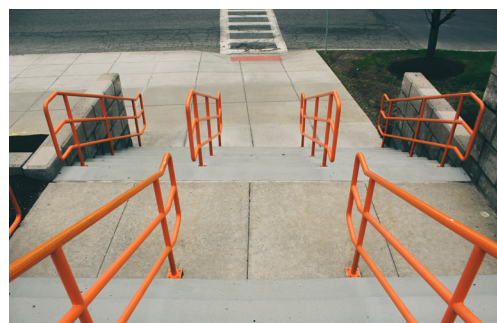
## Pass 3

# Hinderbana

I alla miljöer finns det olika slags hinder som kan vävas in i träningspasset. Bänkar, stenar, stockar, träd och räck kan användas till att hoppa, krypa, klättra, hänga, balansera och springa. Försök att få in så många olika moment som möjligt för att träna hela kroppen.



Även lekplatser har olika redskap som kan användas i din hinderbana. En gunga kan bli en styrkeövning och ett räck något du hänger i. Använd fantasin så kommer passet både bli roligt och utmanande.



### PASS 3. HINDERBANA

#### UPPVÄRMNING

**10-15 min**

Uppvärmningen bör innehålla lättare jogg, någon lättare rörlighetsträning och avslutas med några pulshöjande ruscher för att förbereda kroppen.

#### HINDERBANA

**15-40 min**

Välj ut en runda som är mellan 400 m till 2 km lång som innehåller utmanande hinder du kan hoppa/klättra över, krypa under, hänga i eller åla under. Spring ett varv, vila och upprepa.

#### JOGGA NER

**5-10 min**

Varva ner med lite lätt jogg efter passet.



# Pass 4

# Kombinationspass



I passet kombinerar du löpning med styrketräning för att skapa ett varierat och utmanande pass. Nyttja bänkar, trappor, stockar, utegym eller andra redskap för att bygga ditt träningspass.

Tränar du i grupp försök planera så att alla ska kunna vara med. Är ni i ett motionsspår kan ni ha två olika slingor, en kortare och en längre, för att ingen ska uppleva att hen kommer sist.

Lägg till styrkeövningar ute längs spåret för att få ett varierat träningspass.



## PASS 4. KOMBINATIONSPASS

### UPPVÄRMNING

**10-15 min**

Uppvärmningen bör innehålla lättare jogg, någon lättare rörlighetsträning och avslutas med några pulshöjande ruscher för att förbereda kroppen.

### KOMBINATIONSPASS

**15-40 min**

Välj en yta där du kan genomföra styrkeövningar så som benböj, utfallssteg, armhävningar, upphopp, dips eller liknande. Hitta en kortare runda du kan springa intill ytan. Kör en styrkeövning, spring den uttänkta rundan och välj en ny övning och upprepa.

### JOGGA NER

**5-10 min**

Varva ner med lite lätt jogg efter passet.



# Exempel på upplägg

Genom att kombinera pass, miljö och årstid skapas en variation som gör att löpningen aldrig blir långtråkig.

## Höst

VECKA	SKOG	STAD	PARK	ARENA
1	Pass 3. Hinderbana			
2			Pass 2. Långt och lugnt	
3		Pass 1. Intervallerna		
4				Pass 2. Kombinations- pass

# RUN ALL AROUND



Run all around är ett initiativ från Svensk Friidrott med stöd från RF och Svenska spels Framåtfonden. Initiativet syftar till att få fler människor i rörelse och även kunna hitta till friidrottens föreningar. Mer om Framåt för fler i rörelse här:

<https://om.svenskaspel.se/sponsring/fram-at-for-fler-i-rorelse/>

**Framåt för fler  
i rörelse!**



Riksidrottsförbundet



SVENSKA SPEL