



Träna tillsammans med en kompis

”
...öka chansen
att träningen blir
av när man är
två som peppar
varandra.

Att ge sig ut själv på ett löparpass kan vara skönt, men det kan också vara olidligt tråkigt och inte så motiverande. Botemedlet är att träna i par, med en kompis eller din partner.

Ibland kan det vara svårt att hitta motivation för träning och då kan lösningen vara en träningskompis. Det kan bli både roligare och mer effektivt samt öka chansen att träningen blir av

när man är två som peppar varandra.

Här kommer två förslag på pass du kan göra tillsammans med en träningskompis.

Pass 1 Parintervaller

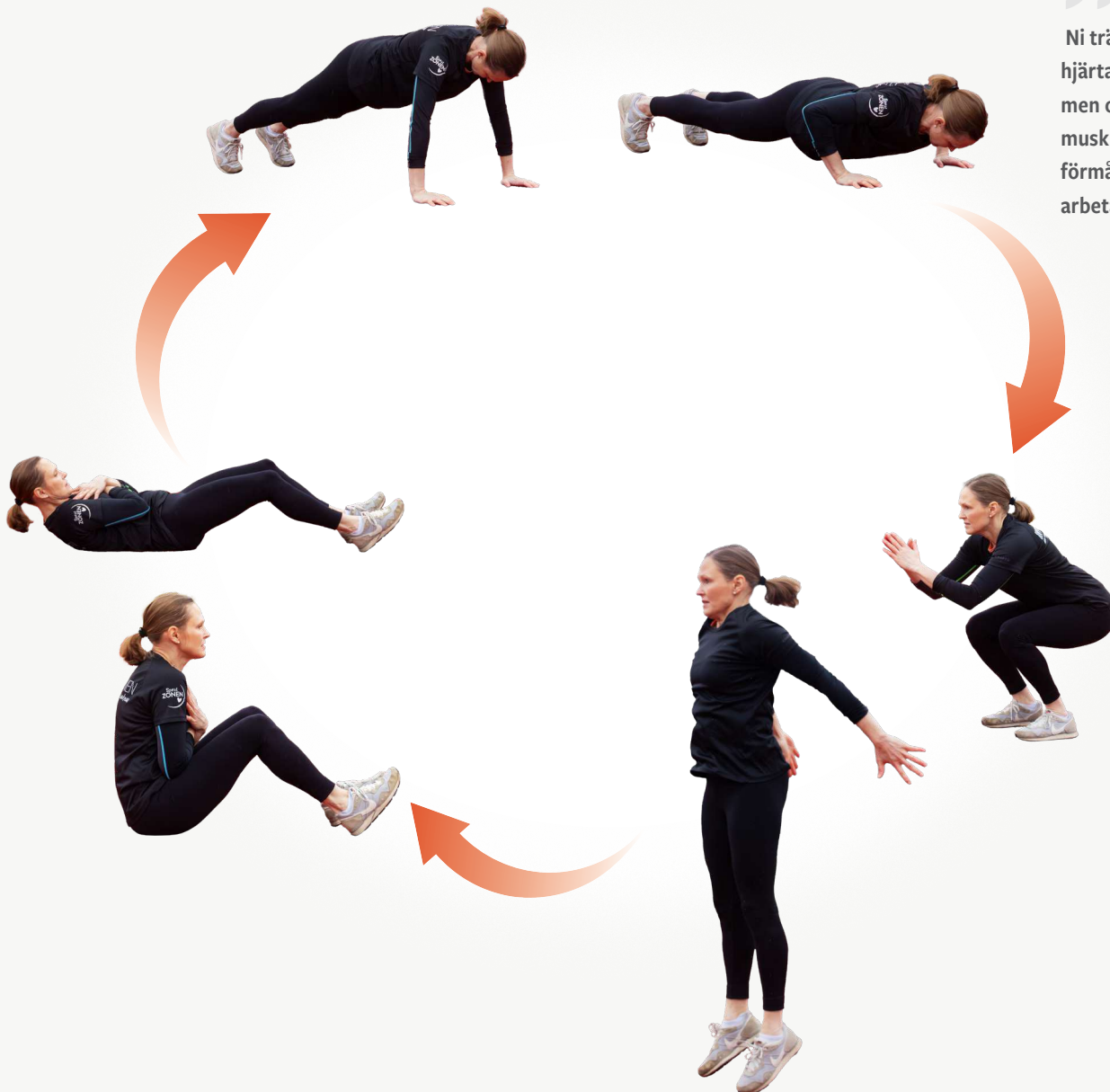
Detta pass kombinerar styrka och puls. Ni tränar både hjärta och lungor men också musklernas förmåga att arbeta,

Värm upp med gemensam löpning ca 5–10 min. Bestäm sedan en sträcka på ca 300–400 meter som den ena springer medan den andra utför 3 styrkeövningar under tiden som upprepas tills den andra är tillbaka. Därefter byter man av och fortsätter så i ca 15 min så att båda har sprungit lika många gånger.



”

Ni tränar både hjärta och lungor men också musklernas förmåga att arbeta.



Under tiden en springer gör den andra

- 10 stycken knäböjshopp (alt knäböj)
- 10 stycken armhävningar
- 10 stycken situps

Upprepa tills den andra är tillbaka

Pass 2 Parövningar

Passet ska bygga upp muskulär uthållighet och styrka med inslag av puls.
Inga redskap behövs. Valfri gemensam uppvärmning 5–10 minuter.

BLOCK 1

5 övningar – 30–45 sek per individ sedan byte

1. Skuggboxning mot kamraten
2. Hoppa bock och krypa genom benen
3. Bulgarian split squat
4. Löpning med kamrat-”broms” (händer på höfterna)
5. Dips på fyrfotastående kamrats rygg

Genomför 2–3 varv i följd

1



2



BLOCK 2

3 övningar – 20–30 sek per individ sedan byte

1. Planka där kamrat lägger extra tryck på kompisens rygglut
2. Sidoplanka vänster (kompis trycker höft)
3. Sidoplanka höger (kompis trycker höft)

Genomför 2–3 varv i följd

Valfri nedvarvning t ex jogging, gång eller stretch

Gemensam nedvarvning med promenad, jogging eller stretch

3



4



5



IZLOPPET I SEPTEMBER

Har du tänkt att du gärna skulle vilja anmäla dig till något lopp men aldrig riktigt vågat. Nu vågar du.

IZloppet är nämligen ett lopp helt utefter din egen förmåga. Det enda som är förutbestämt är själva dagen för loppet och sträckan som är 5 kilometer. Du väljer själv om du vill springa eller gå, om du gör det själv eller tillsammans med någon och du väljer även var du springer. Blir det en skogsrunda, eller i elljus spåret? Kanske blir det runt om i kvarteret där du bor? Det enda du behöver göra är att skicka en anmälan via vår hemsida, vi skickar en nummerlapp och när dagen är kommen snörar du på dig skorna att tar dig runt.

Varmt välkommen att delta i årets skönaste lopp!

I år kör vi IZloppet i september och vi kommer med närmare info senare på hemsidan och sociala media.

Följ oss på instagram @invidzonen_officiell och @invidzonen på facebook.

