



## Johan Wissmans Superträningsspass

För att bli en riktigt duktig på att springa och framför allt bli snabb får Knatteträning hjälp utav Nordens genom tiderna snabbaste man Johan Wissman. Nedan finner det pass Johan körde med oss på söndagsträningen 22 november.

### Del 1: Uppvärmning

#### Johans löpskola

1. Kicka rumpan
2. Höga Knän
3. Sidosteg
4. Indianhopp

### Del 2: Johans superträning

- Då man är sprinter som Johan Wissman är, är det viktigt att både vara snabb samt en bra och snabb reaktionsförmåga. Övningarna nedan tränar snabbhet och reaktionsförmågan. Din ledare eller förälder är den som klappar i händerna och då skall du springa iväg ditt snabbaste.

1. Ställ dig på knän. Vid klapp, spring iväg ditt snabbaste
2. Lagg dig på magen. Vid klapp, spring iväg ditt snabbaste
3. Lagg dig på ryggen. Vid klapp, spring iväg ditt snabbaste
4. Lagg dig på ryggen och blunda. Vid klapp, spring iväg ditt snabbaste



### **Del 3: Öva start och springa snabbt**

Johan tränar varje dag och på varje pass tränar han på att bli ännu snabbare. Här kommer hans bästa snabbhetsövning.

1. Ställ dig i startblockposition. Be en vuxen säga klara, färdiga, gåå! På gå springer du iväg ditt snabbaste. Repetera övningen 3ggr eller mer!



### **Del 4: Johans superstretchövningar**



Stretcha ut baksida lår. Då du gör denna övning skall det dra i musklerna på baksidan av det raka benet. Försök att hålla i 10 sekunder.



Stretchar ut baksidan på båda benen. Ställ dig som på bilden och håll stilla i 10 sekunder.





Denna stretch kallas för köttbullen och gör dig smidigare i kroppen.



Stretch framsida lår. Denna övning tränar både din balans och sträcker ut musklerna på framsidan. Försök håll stilla i 10 sekunder.

 **Knatte  
Träning!**