

## Uppvärmning och nedvarvning

Den optimala längden av uppvärmningen beror på individens fitness nivå. En rekommendation är att värma upp under 10-12 minuter innan konditions delen av passet.

Under uppvärmningen ökas intensiteten gradvis, man börjar alltid med ren aerob rörelse ( lätt motstånd ökande tempo) för att sen anarobt slutföra( tyngre motstånd ökande motstånd) allt för att undvika mjölksyra, en för tidig mjölksyra

### Uppvärmningen: 10-14 min

Raksträcka lättare motstånd lugnt eget tempo, förklara hur vi tänker med takt till musiken och eget tempo med focus på egen ansträngning. Höj intensiteten 2 + 2+ 2 +2 + 2 min med tempo eller motstånd, glöm inte att det är rörelse som prioriteras före tungt motstånd.

Uppvärmningen fortsätter uppför första backen 2+2 tills vi börjar bli riktigt varma och förberedda för konditionsdelen.

### Nedvarvning och Stretch 5 – 10 min

Betona nedvarvningen som en omvänd uppvärmning där vi stegvis går ned i ansträngning men lätt motstånd och eget lite snabbare tempo, förväxla inte en nedvarvning som att sitta och ta det lugnt innan stretchen, utan det är rörelse som gäller utan att det blir ansträngande, allt för att skölja ut benen/kroppen innan vi stretchar.