



### Exempelpass

Ålder: 9–12 år

Träningsform: Snö eller barmark – uthållighet.

Träningstid: 60–80 minuter

Tid	Aktivitet	Hur
5 min	<b>Uppstart/ Uppvärmningsblock</b>	Samling i ring. Ser alla och kan använda sig av ett bra tonläge. Berätta kortfattat vad träningspasset kommer att innehålla. Jogga/åk därefter tillsammans en kortare slinga (200–400 meter). Ni kan exempelvis genomföra "Följa John" med olika övningar som värmer upp hela kroppen.
5 min	Kommandoövning 1,2,3	Åkning utan stavar eller löpning runt ett område på ca 30x30 meter. När tränaren ropar 1, 2 eller 3 ska barnen utföra en övning och därefter åka/springa vidare, exempelvis 1: hoppa, 2: ner på mage och upp igen, 3: glida så långt som möjligt/balansera på 1 ben. Kom ihåg att byta håll för att träna på att svänga åt båda hållen.
40–60 min	<b>Huvudblock-</b> Kontinuerlig åkning/aktivitet	Kontinuerlig aktivitet kan genomföras på olika sätt, ex. åkning/löpning tillsammans som en utflykt/äventyr en längre sträcka (5-10km), runt hela skidspåret eller flera varv runt en given slinga. Under aktiviteten kan tränaren lägga in olika övningar och utmaningar som skapar variation i utförandet såsom spurter, rörlighetsövningar, styrkeövningar, teknikväxelträning, med eller utan stavar mera. Åkningen/löpningen kan också genomföras runt en kortare slinga (ca 400–500 meter) där barnen får en ny utmaning varje varv. Då hinner tränaren se och ge feedback till alla.
5 min	<b>Avslutningsblock -</b> Kurirstafett	Mät upp en sträcka ca 20–40 meter samt dela in barnen i 3–5 personer/lag. Halva laget står på ena sidan och andra halvan står på den andra sidan. Barnen åker/springer 2–4 sträckor var antingen precis som de vill eller med en specifik uppgift på vardera sträckan, ex baklänges, specifik teknikväxel, hoppa med mera. Barnet växlar till

Svenska Skidförbundet

Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN

Telefon: +46 (0)10-708 69 00

Webb: [www.skidor.com](http://www.skidor.com)

Huvudsponsor





		en lagmedlem när det nått till den andra sidan samt ställer sig längst bak i ledet i väntan på sin nästa tur. Vid en specifik uppgift på varje sträcka måste tränaren vara beredd på att påminna upprepade gånger.
5 min	Samling och rörlighet	<p>Samling i ring och genomför stretching/rörlighet tillsammans, ex.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Målfällningar (stretching baksida lår och höftböjare)</li><li>- Axelrullningar med stav (stretching skulderparti)</li><li>- Stående rotation med stav (stretching brösttrygg)</li></ul> <p>Beröm barnen för goda insatser samt fråga vad de tyckte om träningspasset. Berätta vad ni kommer att göra nästa träningspass och fråga om barnen har några önskemål.</p>