



## Jag hoppas ni alla sett Felicias och Sannas inlägg om egen träning under sommaren!?

Här kommer lite tips på hur ni kan, dels göra löpträningen lite roligare, dels få ut mer "effekt" från träningen! Tricket är att köra intervallträningen - dvs att ni inte bara "lunkar på" i 5 km utan att ni varierar hastigheten under era träningspass.

Mitt förslag är att ni byter ut en av de två 5-kilometersrunderna mot ett intervallpass i veckan.

### Allmänt:

När ni bestämmer längden på intervallerna kan ni antingen bestämma en viss tid eller bestämma en sträcka. Sedan kan ni variera antal intervaller ni kör och förstås hur mycket ni ska ta i!

Kolla på nedanstående förslag och gör sedan gärna egna varianter som ni tycker fungerar för er, lite beroende på vad ni har för hjälpmedel (vanlig klocka, någon bra app eller kompis/förälder som kan hjälpa till att ta tid/mäta sträckor).

OBS!!! Inled **alltid** ett intervallpass med att värma upp. Minimum är att jogga långsamt i ca 5 minuter. Avsluta också med "nedjogg" ca 5 minuter.

Glöm inte heller att stretcha och äta och dricka efter dina pass!



### 1) "Lyktstolpsintervall"

Värm upp i långsamt tempo i ca 5 minuter.

Börja vid en lyktstolpe. Spring snabbt så förbi 4 lyktstolpar.

Spring i "återhämtningstempo" förbi 2 lyktstolpar.

Fortsätt så här tills du sprungit ca 3 km.

Avsluta med långsamt tempo i 5 minuter.

Tips: Perfekt att ta detta pass runt Råstasjön – blir ca två varv. Du behöver ingen tidtagning eller mätning av sträckor!



### 2) "Pyramidintervaller"

Värm upp i långsamt tempo 5 minuter

Spring snabbt i 15 sekunder, därefter långsamt i 40 sekunder.

Spring snabbt i 25 sekunder, därefter långsamt i 40 sekunder.

Spring snabbt i 35 sekunder, därefter långsamt i 40 sekunder.

Spring snabbt i 45 sekunder, därefter långsamt i 40 sekunder.

Spring snabbt i 55 sekunder, därefter långsamt i 40 sekunder.

Spring snabbt i 45 sekunder, därefter långsamt i 40 sekunder.

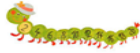
Spring snabbt i 35 sekunder, därefter långsamt i 40 sekunder.

Spring snabbt i 25 sekunder, därefter långsamt i 40 sekunder.

Spring snabbt i 15 sekunder.

Avsluta med långsamt tempo i 5 minuter.

När det är som jobbigast vet du att intervallerna blir kortare och kortare, vilket gör att du känner dig peppad genom hela passet!



### 3) "Supertusingar"

Tips: Vill du hellre springa en viss sträcka än en viss tid kan du istället springa intervallerna enligt upplägget:

100 m + 200 m + 300 m + 400 m = 1 000 meter.

Mellan varje intervall ska du stå och vila, gå eller jogga.

Tips! Det är tillåtet att köra flera "supertusingar" efter varandra (med vila emellan!).



### 4) "Ont-om-tid"-passet

Detta pass har man "alltid" tid till - tar bara 10 minuter! Men då är tanken att du verkligen ska ge allt i intervallerna :)

Värm upp i 2 minuter

Kör 20 sekunder så hårt du bara kan

Kör 2 minuter lite lugnare

Kör 20 sekunder så hårt du bara kan

Kör 2 minuter lite lugnare

Kör 20 sekunder så hårt du bara kan

Nedvarvning i 3 minuter



### 5) "10 \* 1 minut"

Värm upp med lugn joggning på 5 minuter

Spring 1 minut snabbt

Vila (eller spring långsamt) 1 minut

Upprepa detta 10 gånger.

Nedvarvning i ca 5 minuter.



### 6) Backträning

Denna variant kan ni ju alla – det har ni ju kört med Sanna och Felicia.

Hitta lämpligt brant backe och spring upp och jogga ned för att sedan springa upp igen.... och igen...

Värm upp först förstås!

Här får ni känna er för och utmana er själva hur brant ni klarar, vilken fart ni klarar och hur många gånger ni orkar. Nästa gång ni kör orkar ni lite till 😊

Till slut några tips till för den intresserade:

- 1) Ladda ned en app till mobilen där du kan få hjälp med att tips på tex intervaller och också stöd när du kör passen – så du själv slipper hålla koll på tider mm.  
Det är också kul att kunna gå tillbaka och se vilka pass man sprungit och se att man (om man kör sina pass!) får bättre tider och orkar mer 😊

Jag använder en som heter Endomondo – den finns som gratis prova-på-version i 3 månader. Men det finns många andra appar också!

- 2) Testa er kondition nu i början av sommarlovet!  
Gör ett "Coopers löptest", som går ut på att löpa så långt som möjligt under 12 minuter. Den bästa platsen för testet är på en riktig löpbana, men du kan även göra det i ett motionsspår eller annat ställe där du kan springa utan att det är allt för mycket backar. Runt Råstasjön går alldeles utmärkt!

Värm upp ordentligt med fem till tio minuters löpning och sedan stretchning.

Spring så långt du orkar på tolv minuter.

Kom ihåg hur långt du kom, så att du kan jämföra när du gör om testet i slutet av sommaren. Jag kan lova att du kommer märka att du förbättrat konditionen om du kör dina två löppass i veckan!

//Karin