



SICK-SACKINTERVALLER

Sick-Sackintervaller är inte bara bra för att träna konditionen, utan även för att träna muskler kring knä- och fotleder. Passet kräver lite mer tillbehör i form av några koner, men är fortfarande hyfsat simpelt.

Passet går ut på att maxlöpa i ett sicksackmönster, med minimal vila mellan seten. Det tränar upp den explosiva sprintförmågan, men inbromsningarna gör samtidigt att du bygger den typ av styrka som du behöver till i princip allt annat än att springa rakt fram. Springa tio meter framåt i maxfart. Backa sedan fem meter bakåt, även där i maxfart. Spring till sist framåt i ytterligare tio meter på maxfart.

Antal varv: Spring totalt **TRE** vändor med 20 sekunders vila emellanåt, det är **ETT** set. Vila i fyra minuter innan du springer nästa set och upprepa totalt **FYRA** gånger.

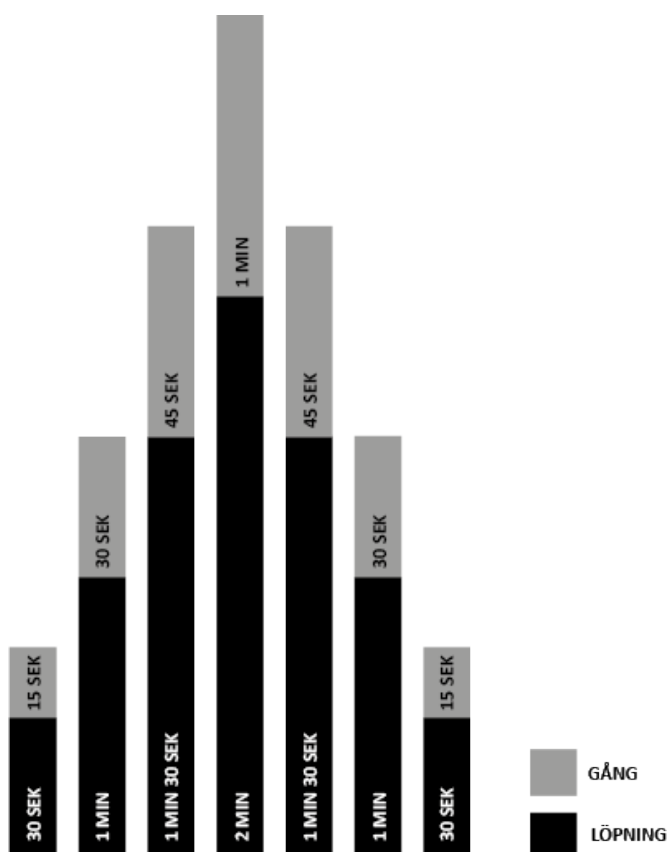
Tips: Du kommer upptäcka att du tappar hastighet vid varje vändning, men bli inte besviken. Genom att tvingas göra om accelerationen gång på gång ger övningen mer effekt, för både fysen och flåset.





PYRAMIDINTERVALLER

Pyramidintervaller bör helst göras på löparbana eller så plan mark som möjligt. Börja med att springa ca 90% av din maxfart i 30 sek, gå sedan i 15 sek. Nästa intervall ska du dubbla tidslängden på intervallen och vilan, dvs 1 min sprint och 30 sek gång. Upprepa tills du springer i 2 minuter för att minska intervallerna enligt samma princip. (Se illustration) Helst ska du kunna springa lika långt på dina intervaller på vägen ner i pyramiden, om du exempelvis kunde springa ett varv på löparbanan när du sprang 1 minut och 30 sek på vägen upp i pyramiden så ska du helst komma lika långt på vägen ner.



Runda	SPRINT	GÅNG
1	30 sek	15 sek
2	1 min	30 sek
3	1 min 30 sek	45 sek
4	2 min	1 min
5	1 min 30 sek	45 sek
6	1 min	30 sek
7	30 sek	15 sek



"HOCKEYINTERVALLER"

Dessa intervaller ska simulera ett byte på is under match och är till för att öva din förmåga att få ner din puls under kort vila. Detta är kanske den enklaste typen av intervallträning men för all del inte den lättaste, mycket effektiv.

40 sek löpning - 20 sek gång x 8

Vila 2 min

20 sek löpning - 10 sek gång x 8

Vila 2 min

INTERVALLSTEGE

Intervallstegen har vi kört på våra fyspass under eftersäsong så den kan ni.

Sprinta 10 meter, vänd och sprinta tillbaka. Första gången du kommer tillbaka till din start gör du EN Armhävning och ETT Upphopp, sprinta på nytt 10 m fram och tillbaka. Andra gången gör du TVÅ Armhävningar och TVÅ Upphopp, tredje gången gör du TRE osv osv.

Antal varv: Utför i 5 minuter, på den tiden skall du helst ha hunnit komma upp till 10 armhävningar + Upphopp.

BACK- TRAPPINTERVALLER

Hitta en backe eller trappa, längden är inte så viktig men helst så lång att du verkligen orkar springa så snabbt du kan hela vägen upp. Spring upp för backen eller trappan med maxfart och gå ner till start igen.

Antal varv: **5 minuter** och vila sen så länge att du får ner andningen till normalt. Upprepa **TRE** gånger.

