**Anaerob träning:**

Nedan följer förslag på olika varianter:

1. **Ljusterängs intervaller:**

* 25 m x 6 (Försök att ligga under 30 sek)
* En period är 6 omgångar (vila cirka 1 minut mellan varje omgång)
* Kör 3-4 perioder och vila 3 min mellan varje period.

1. **Start och stopp intervaller:**

* 10 m x 17 (Under 45 sek)
* 10 m x 16 (Under 45 sek)
* 10 m x 15 (Under 45 sek)
* Detta är en period, vila cirka 1,5 minut mellan varje omgång.
* Genomför 3-4 perioder och vila 3 min mellan varje period.

1. **Cykelintervaller**

* 40 sek – 40 sek 10 omgångar x 3 perioder (Vila 3 min mellan varje period)
* 30 sek – 30 sek 10 omgångar x 3 perioder, tungt motstånd (Vila 3 min mellan varje period)
* Pyramidträning 40-40 sek
* Börja på en lämplig nivå i motstånd (Ex. 7-8-9-10-11-12-13-14-14-13-12-11-10-9-8-7)

1. **Backintervaller:**

* Genomför olika hopp i backe och avsluta med ett antal maxlöpningar 10-20 stycken.
* Spring i backen med motstånd.

1. **Pyramidlöpning:**

* 10m – 20m – 30 m - 20 m – 10 m
* En omgång tar cirka 45 sek (vila 90 sek mellan omgångarna)
* 6 omgångar är en period, kör 2-3 perioder med 3 minuters vila mellan.