

# Egenträning

## Uthållighet och Explosivitet

---

*Program/upplägg som kan nyttjas under sommaren när träningstillfällena är färre, vid en längre semester för att bibehålla styrkor och stärka svagheter.*

Värm upp genom att jogga lugnt i 10 minuter. Välj sedan något av nedanstående pass. Avsluta alltid med 5-10 minuter lugn jogg.

### *Stenhårningen*

**Syfte:** Löpstyrka, uthållighet för långa löpningar på plan

3 stycken serier om 3x45sekunder (3x3x45 s)

2 minuter stå/gå intervallvila

5 minuter stå/gå serievila

**Utförande:**

Spring 45 sekunder på ett relativt plant underlag. Du ska springa i en fart nära din maximala kapacitet. Efter varje intervall om 45 sekunder vilar du stående/gående i 2 minuter, efter var tredje intervall (du har då sprungit en serie om 3 x 45 sekunder) tar du en längre vila (serievila) om fem minuter. Upprepa 2 gånger. Du har då sammanlagt sprungit 9 stycken intervaller om 45 sekunder

### *Tabatastyle*

**Syfte:** Löpstyrka, många korta ruscher

3 stycken serier om 8x20 sekunder (3x8x20s)

10 sekunder stående intervallvila

3 minuter stå/gå serievila

**Utförande:**

Spring 20 sekunder i ett mycket hårt tempo, plant underlag. Efter 20 sekunder vilar du stående i 10 sekunder för att sedan springa 20 sekunder igen. Upprepa 8 gånger. Efter den åttonde intervallen tar du en längre vila på 3 minuter. Nu har du gjort en serie. Upprepa serien 2 gånger till. Du har då sprungit 24 stycken intervaller om 20 sekunder.

## *Njutaren*

**Syfte:** Uthållighet, orka hela matchen, orka träning, bygga grunduthållighet

5-15 kilometer alt 31-90 minuter

### **Utförande:**

Spring i ett tempo där du samtidigt kan prata med en kompis. Distansen varierar du efter förmåga och dagsform. Är du ovan med löpning lägger du med fördel in en minuts gång då och då. Exempelvis jogga 4 minuter och gå 1 minut eller jogga 8 minuter och gå 2 minuter. Spring gärna på stig i skogen. Väljer du denna behöver du inte värma upp och varva ner efteråt. Alla löpning är bra löpning och hellre 20 minuter än ingen minut. Men försök att vara ute minst 30 minuter eftersom ett pass som passerar 30 minuter (om än bara med 30 sekunder) ger procentuellt mycket större effekt än ett pass på 20 minuter. Å andra sidan ger ett pass på 20 minuter oändligt mer effekt än ingen minut.

## *Backlover*

**Syfte:** Uthållighet, explosivitet, styrka

3-4 serier om 3-6 intervaller om 10-60 sekunder

1-60 sekunder intervallvila

1-3 minuter serievila

### **Utförande:**

Jogga till en backe som det tar 10-60 sekunder att springa fort uppför.

En kortare backe bygger styrka och explosivitet och en längre backe styrka och uthållighet och en mittemellanbacke lite av allt. Springa så fort du orkar uppför (ju kortare backe desto högre fart).

Om du väljer en kort backe väljer du det högre antalet intervaller och väljer du en lång backe väljer du det lägre antalet intervaller.

Vill du bygga uthållighet i din explosivitet och styrka väljer du kort vila mellan intervallerna och serierna och vill du satsa allt på en hög explosivitet och styrka väljer du den längre vilan (men den kräver även hård löpning för att ge effekt).

Antalet serier (3 eller 4) väljer du efter förmåga och dagsform.

Backe är den ultimata intervallträningen där puls och muskler får jobba. Du kan som du märker nästan göra hur som helst och få ut stor effekt – du kan även variera dig under passet mellan långa och korta backar och kortare och längre vila.

## *Minuten*

**Syfte:** Uthållighet i fartvariation

10 x 1 minut

1 minut jogg/gåvila

**Utförande:**

Spring fort (betydligt fortare än jogg men inte en betryggande bit från ditt max) i 1 minut och gå eller jogga sedan lugnt i en minut. Upprepa 9 gånger till.

Om du går eller joggar i vilan bestämmer du efter förmåga, dagsform och efter hur hårt du springer på de snabba minuterna.

## *Ööööööka*

**Syfte:** Uthållighet, styrka explosivitet

3-4 serier om 3x30-20-10 sekunder

30-20-10 sekunder stå/gå intervallvila (vila lika länge som den föregående intervallen

3 minuter stå/gå serievila

**Utförande:**

Spring fort 30 sekunder, vila 30 sekunder, spring fortare 20 sekunder, vila 20 sekunder, spring jättefort 10 sekunder, vila 10 sekunder, spring fort 30 sekunder, vila 30 sekunder, spring fortare 20 sekunder, vila 20 sekunder, spring jättefort 10 sekunder, vila 10 sekunder, Spring fort 30 sekunder, vila 30 sekunder, spring fortare 20 sekunder, vila 20 sekunder, spring jättefort 10 sekunder. Nu har du gjort en serie och vilar 3 minuter. Upprepa 2-3 ggr till.