Hej!

Dags för ”off-season”. Men det innebär ingen vila för en innebandyspelare! Det är nu du ska försöka sköta din träning själv! Har nu tagit fram några uthållighetspass som ni ska försöka följa under era veckor som ni har individuell träning. Önskan är att du försöker springa alla pass.

Första veckan kan ni ta det lugnare, med två kortare joggingpass.

Vecka 2 kör ni två pass, ett ”komma igång pass” och ett intervallpass.

Vecka 3 har ni två pass, ett intervallpass och ett längre lågintensivt.

Vecka 4 och 5 ökar vi upp till 3 pass/vecka.

**Vecka 1**

Två kortare joggingturer på ca 30 min.

**Vecka 2**

2st pass – 1st intervallpass/1st distans

**Vecka 3**

2st pass – 1st intervallpass/1st distans

**Vecka 4-5**

3st pass – 2st intervallpass/1st distans

Nedan finns beskrivning av passen som ni ska köra under kommande 5 veckor;

**Vecka 1**

Två joggingturer på ca 30 min.

**Vecka 2**

**Pass 1 - Distans (komma igång pass)**

**Intensitet – 70-80% av max puls** Spring 7,5km på 40-45 min. Varken snabbare eller långsammare. Försök lära känna din kropp och hitta flytet för att springa på 45 min i jämn rytm. Ta tiden på slingan för att se hur nära du är tiden.

**Pass 2 - Intervall – ”3 minuters” (OBS – ingen mjölksyra)**

**Intensitet – 85-90% av max puls** Uppvärmning 10min, 3 min aktiv - 1min vila x 8st - Jogga ner 10-15min. Kör intervallerna på 85-90% av din max kapacitet. Försök hitta en slinga som tar 3 min och försök hålla samma tempo varje varv. Vanligtvis springer man ca 800-900m på 3 min.

**Vecka 3**

**Pass 1 - Intervall – ”3 minuters” (OBS – ingen mjölksyra)**

**Intensitet – 85-90% av max puls** Uppvärmning 10min, 3 min aktiv – 1min vila x 10st - Jogga ner 10-15min Kör intervallerna på 85-90% av din max kapacitet. Försök hitta en slinga som tar 3 min och försök hålla samma tempo varje varv. Vanligtvis springer man ca 800-900m på 3 min.

**Pass 2 - Distans**

**Intensitet – 70-80% av max puls** Spring 7,5km på 40-45 min. Varken snabbare eller långsammare. Försök lära känna din kropp och hitta flytet för att springa på 45 min i jämn rytm. Ta tiden på slingan för att se hur nära du är tiden.

**Vecka 4-5**

**Pass 1 - Intervall – ”3 minuters” (OBS – ingen mjölksyra, utan pressa tröskeln)**

**Intensitet – 85-90% av max puls** Uppvärmning 10min. 3 min aktiv – 1min vila x 10st. Jogga ner 10-15min Kör intervallerna på 85-90% av din max kapacitet. Försök hitta en slinga som tar 3 min och försök hålla samma tempo varje varv. Vanligtvis springer man ca 800-900m på 3 min.

**Pass 2 - Distans**

**Intensitet – 70-80% av max puls** Spring 7,5km på 40-45 min. Varken snabbare eller långsammare. Försök lära känna din kropp och hitta flytet för att springa på 45 min i jämn rytm. Ta tiden på slingan för att se hur nära du är tiden.

**Pass 3 - Intervall – 70-20**

**Intensitet – 90-95% av din max kapacitet.** Uppvärmning 10min. 70-20 sek x 12st -

Vila 2 min - 70-20 sek x 12st - Jogga ner 10-15min. Intervallerna ska ligga mellan 90-95% av din max kapacitet. Försök hitta en slinga som tar 65-70 sek och försöka hinna 1 varv varje gång. I början är det kanske enkelt men försök hålla intensiteten uppe alla varv.