# Konditionsträning

Här ska du våga att ta ut dig. Om du är riktigt trött efter ditt konditionspass så har du gjort rätt.

Förslagen nedan har exempel utifrån löpning men du kan byta ut löpning till cykel/MTB eller simning.

## Löpning

Välj ut en sträcka på ca 5 km. Viktigt att du hittar en bra takt i din andning. Det hjälper dig att orka längre och då kan du ta ut dig på ett bra och behagligt sätt. Syftet med en bra andning är att du ska syresätta musklerna hela tiden under passet. Om du upplever panik och stress under ett löppass så kan andningen vara en orsak.

**Utmaning:** Ta tid. Hur lång tid tog det att springa tex 5 km? Vid nästa träningstillfälle så försöker du springa lite snabbare.

## Intervallträning

Det finns många olika typer av intervallträning, tex. löpning, cykling, simning, hopp. Intervallträning innebär att du kör en sträcka i maxfart för att sedan få en kortare återhämtning innan nästa sträcka (eller samma) ska genomföras igen i maxfart.

Förslag på intervaller,

* Springa upp för trappan i Vivalla 10 gånger
* Springa upp för en backe (backträning) 10 gånger
* Mät ut en sträcka ca 60 -100 m och spring allt vad du kan, vila 1 min och spring tillbaka. Upprepa 10 gånger

**Utmaning:** Träna med några kompisar för att tillsammans utmana och peppa varandra till att våga ta i lite mer.

## Fartlek

Fartlek innebär att du varierar farten (leker med olika farter). När du kör fartlek så stannar du aldrig farten. Väldigt likt en fotbollsmatch men utan boll.

Förslag på övning,

* Mät upp en bana på ca 400m + 100m + 100m
* Spring 400m (ett tempo som du skulle kunna springa i flera kilometer)
* Sprinta 100 m (max hastighet – här ska du bli riktigt trött)
* Gå 100 m (viktigt att inte stanna efter sprinten utan gå lugnt och hitta tillbaka till en lugn andning)
* Upprepa övningen 7 gånger – det blir totalt 600 m x 7 = 4,2 km

**Utmaning:** Träna med några kompisar för att tillsammans utmana och peppa varandra till att våga ta i lite mer.