

Intervallprogram Lockerud

Övning 1 pyramid intervaller

Beskrivning: Detta är en roligare och lite hårdare typ av intervallträning. Intervallerna går i pyramid där du alltid springer lika länge som du vilar.

Börja som likt ovan med uppvärmning på 10 minuter och avsluta med 10 minuters nedvarvning.

1. 30 sek sprint /30 sek återhämtning
2. 1 minut sprint / 1 minut återhämtning
3. 2 minuter sprint / 2 minuter återhämtning
4. 4 minuter sprint / 4 minuter återhämtning
5. 2 minuter sprint / 2 minuter återhämtning
6. 1 minut sprint / 1 minut återhämtning
7. 30 sekunder sprint / 30 sekunder återhämtning
8. Avsluta med 10 minuter nedvarvning i promenadtempo.

Övning 2 Cardio blaster

Beskrivning:

Börja med att värma upp under 10-15 minuter. Detta kan vara enklare rörlighetsuppvärmning och rask promenad för att bli varm i kroppen.

En intervall ska vara på 3 minuter och ett tempo kring 90% av din maxhastighet. När du sprungit på 90% av ditt max i 3 minuter så tar du 3 minuters aktiv vila. (Aktiv vila innebär att du fortfarande rör på dig men i ett väldigt lugnt tempo). Exempelvis genom att sänka tempot och promenera under 3 minuter.

Upprepa totalt 4 gånger och avsluta med 10 minuters nedvarvning.

Passets längd: 12 minuter högintensiv löpning, 12 minuter promenad, 10 minuter uppvärmning och avslutningsvis 10 minuter nedvarvning.

Övning 3 70/20 intervaller

Börja med att värma upp under 10-15 minuter. Detta kan vara enklare rörlighetsuppvärmning och rask promenad för att bli varm i kroppen.

Du ska ligga på 90% av ditt max i 70 sekunder och sedan ha 20 sekunders aktiv vila, den aktiva vila sker genom att promenera. 70 sekunders löpning och 20 sekunders vila motsvarar en runda. Du ska totalt göra 17 rundor.

Efter passet jogga ner i 10 minuter och stretcha ur kroppen