

SKHK Damer
Sommarprogram
Kondition



Konditionen tränas upp genom olika typer av löppass. Försök få en variation av dessa pass och tänk på att intensiteten ska variera beroende på vilket pass du kör.

Uppvärmning och löpskolning

- * Lugn jogg 10 min
- * Vristlöpning 30m
- * Höga knän 30m
- * Spark i bak 30m
- * Hoppsa steg 30m
- * Baklängeslöpning 30m
- * Stegringslopp 30m

Se till att ni är ordentligt uppvärmda och förberedda för det pass ni tänker springa. Speciellt viktigt ju närmare maxfart som ni ska jobba.

- * **Distans 50–70 min 60–70% av max** (snacketempo).
Hitta gärna en stig, grusväg eller liknande att springa på. Vi rekommenderar stigar i skogen, då dessa inte är helt jämna och därför utmanar muskler som stabiliserar knän, fotleder och annat på ett positivt sätt. Vill ni kan ni öka och sänka tempot lite då och då, annars håller ni ett skönt och jämnt tempo under hela passet, ni ska kunna prata. Det viktiga är att ni löper hela tiden under 50–70 minuter.

Syfte: Förbättra grunduthålligheten, den lokala kapaciteten i form av att öka kapillärer och mitokondrier. Stärker leder, senor och skelett.

- * **Långa intervaller 5x4 min 70–80% av max**
Hitta en platt sträcka och löp 4 min på 70–80% av max. Vila 3 min. Upprepa 5 ggr.
- * **Långa intervaller 10x2 min 85–90% av max**
Hitta en platt sträcka och löp 2 min på 85–90% av max. Vila 1min. Upprepa 10 ggr.

Syfte: långa intervaller ger en träning av att tåla intensitet (anaerob förmåga) och ökar syreupptagningsförmågan, en grund för kondition (aerob förmåga). Tränar också förmågan att arbeta/prestera under utmattning.

- * **Stege 80m – 160m – 240m – 320m – 400m – 320m – 240m – 160m – 80m**
Mät upp en stäck på 40m. Löp denna sträcka fram och tillbaka enligt schemat ovan. Tryck ifrån vid varje vändning. Vila lika länge som du löper varje sträcka.
 - * **Korta intervaller 10st 40/20 x3 set 90–95% av max**
Hitta en platt sträcka och löp 40sekunder på 90–95% av max. Vila 20 sekunder. Upprepa 10ggr. Setvila 3 minuter. Upprepas 3 ggr.
 - * **Korta intervaller 7st 70/20 x2 set 85–90% av max**
Hitta en platt sträcka och löp 70 sekunder på 85–90% av max. Vila 20 sekunder. Upprepa 7ggr. Setvila 3 minuter. Upprepas 2 ggr.
 - * *Syfte: korta intervaller ger en träning av kombinationen av att skapa och tåla intensitet (anaerob förmåga) och kondition (aerob förmåga) genom att orka göra det flera gånger i nära maxfart.*
 - * **Sprintintervall pass 1: 4x 100m + 4x 50m + 4x 100m 100% maxfart**
Stega upp rätt längd på ett platt underlag. Löp första sträckan, 100m, på maximal hastighet. Vila 2 min. Upprepa 4 ggr. Setvila 3 min. Löp andra sträckan, 50m, på maximal hastighet. Vila 2 min. Upprepa 4 ggr. Setvila 3 min. Löp sista sträckan, 100m, på maximal hastighet. Vila 2 min. upprepa 4ggr.
 - * **Sprintintervall pass 2: 8x 120meter 100% maxfart**
Stega upp rätt längd på ett platt underlag. Löp sträckan på maximala hastighet. Vila 2min. Upprepa 8ggr.
- Syfte: sprintintervaller stimulerar motorisk och koordinativ effektivitet som skapar högre fart. Passet tränar också förmågan att skapa och tåla intensitet.*
- * **Backintervaller 5-4-3-2-1 maxfart uppför – jogga ner**
Mät ut en sträcka på 60-100meter beroende på backens lutning. Löp uppför backen med maximal hastighet 5ggr i sträck. Vila 2min. Löp uppför backen 4ggr i sträck. Vila 2min. Löp uppför backen 3ggr. Vila 2min. Löp uppför backen 2ggr vila 2 min. Löp uppför backen 1ggr.
- Tekniktips:*
1. Håll stegen korta
 2. Lyft knäna ordentligt
 3. Pendla kraftfullt med armarna
 4. Håll en stolt och rak hållning med blicken framför dig
 5. Undvik att luta dig för mycket framåt
- Syfte: backintervaller tränar explosiv styrka, löpsteget och kondition.*