

Sommarintervaller

För att behålla din kondition under sommaren behöver du springa minst ett intervallpass per vecka. Därför har jag satt ihop 2 olika pass plus ett specialpass (backe) att välja mellan.

För att utvecklas och bli snabbare/starkare och mer uthållig behöver du förutom att köra ett intervallpass per vecka även springa ett lugnt långpass på 5-10km. Långpasset skall inte vara tuffare än att du känner att du skulle kunna fortsätta en stund till när du är klar.

Långa intervaller

Uppvärmning - Spring 2km lugn jogg, det skall kännas mycket lätt. Du skall bara bli varm men inte speciellt andfådd.

5 intervaller - Leta upp en sträcka där det finns lyktstolpar. (Ett bra ställe är gångvägen mellan Bankeryd och Trånghalla)

1. Från stolpe 1 till 2 ökar du farten gradvis till 70-80% av max fart.
2. Sedan håll ut den farten i ytterligare 10 lyktstolpar.
(Det skall vara rejält jobbigt, men du skall kunna hålla samma fart hela sträckan. Om du känner att du måste sakta ner på slutet då har det gått för snabbt.)
3. Gåvila i 3 lyktstolpar.
4. Repetera från punkt 1 och gör denna övning 5 gånger.

Nedvarvning - Spring 2km lugnt.

Långa intervaller ökar syreupptagningen och trycker fram mjölksyratröskeln vilket leder till bättre kondition och uthållighet.

korta intervaller

Uppvärmning - Spring 2km lugn jogg, det skall kännas mycket lätt. Du skall bara bli varm men inte speciellt andfådd.

5 intervaller - Leta upp en sträcka där det finns lyktstolpar.

1. Från stolpe 1 till 2 ökar du farten gradvis till 90% av max.
2. Sedan håll ut den farten i ytterligare 2 lyktstolpar.
3. *(Det skall vara nära maxfart, tänk kontrung, du vill vara först på bollen.)*
4. Gåvila i 2 lyktstolpar.
5. Repetera från punkt 1 och gör denna övning 5 gånger.

Nedvarvning - Spring 2km lugnt.

Korta intervaller och tempoväxlingar ökar explosiviteten och syreupptagning. Den gör att du kommer vinna snabba kontrungar.

Specialpass - Backe

(Detta pass bör du göra var 4 vecka)

Uppvärmning - Spring 2km lugn jogg, det skall kännas mycket lätt. Du skall bara bli varm men inte speciellt andfådd.

15 minuter i Nyarpsbacken. Märk ut en startpunkt ungefär halvvägs upp i backen. (Du springer på den övre halvan av Nyarpsbacken)

1. Samla ihop ett gäng (ca 20) små stenar som du lägger på marken vid starten.
2. Tag tid 15 minuter och spring så många gånger du kan upp och ner, varje gång du springer upp tar du med dig en ny sten som du lämnar på toppen.
(Efter ett tag kommer du vilja gå, det är helt OK men fortsatt gå i snabb takt. När du springer ner efter en ny sten skall det gå skyndsamt.
3. Om du är på väg upp när klockan piper då får du fortsätta och lägga den sista stenen till samlingen.
4. När du är klar räknar du antalet stenar och kan sedan jämföra från gång till gång hur du utvecklas.

Nedvarvning - Spring 2km lugnt.

Den här övningen bygger styrka och uthållighet.

Tekniktips

Sträck på dig

Teknikövningar skall göras kort och korrekt. Därför räcker det om du vid nästa löptur gör följande övningar 3 ggr (i början, i mitten och i slutet av passet) och inte längre än 2 lyktstolpslängder åt gången.

1. Sträck på dig genom att lyfta bröstkorgen och inta en "stolt" hållning.
2. Titta inte ner i marken utan lyft blicken. (fäst blicken på en trädtopp en bit bort eller ett hustak eller något)
3. Sänk axlarna – Du märker kanske inte att du är spänd så försök "aktivt" att slappna av i axlarna.

Armarna pendling

Under nästa långpass

Teknikövningar skall göras kort och korrekt. Därför räcker det om du vid nästa löptur gör följande övningar 3 ggr (i början, mitten och slutet av passet) och inte längre än 2 lyktstolpslängder åt gången.

1. Armarna skall vara böjda i 90 grader.
2. För att få med dig kraften framåt skall armarna pendla framåt och inte från sida till sida.
3. Tips är att vrida tummarna utåt, det brukar hjälpa armarna att pendla rätt.