

Intervallträning

Intervallträning ska du använda dig av om du vill springa snabbare och vill förbättra dina resultat inom löpning!

Elitlöpare inom löpning kombinerar alltid distanslöpning med intervallträning av olika slag. Faktorn brukar vara ca 70 % lågintensiv distanslöpning samt 30 % intervallträning, där ca 20 % är högintensivt.

Intervallträningen gör det möjligt för dig att förbättra resultaten till att kunna springa snabbare då träningsformen förbättrar [Syreupptagningsförmåga \(VO2-max\)](#) kraftigt, vilket förbättrar blodtillförseln och i sin tur konditionen.

Intervallträning har kommit i ropen de senaste åren. Det är en typ av [högintensiv träning](#) när den praktiseras på kortare distanser.

Baksidan av hård intervallträning är att kroppen slits ner och därför behöver vila för att kunna byggas upp sig igen! Därför ska du kombinera intervallträning med distanslöpning där du inte springer i [maxpuls](#) utan mer lågintensivt. Distanslöpningen gynnar i sig din [uthållighet](#) på sträckan då den hjälper dig till att kunna hålla ett hårt jämt tempo när du exempelvis vill [tävla i löpning](#).

Minst 2 intervallpass i veckan rekommenderas för att du ska nå framgång med ditt löpande!

Om du löper 5 - 6 gånger i veckan bör två av träningspassen vara intensivpass om du har som avsikt att höja din prestationsförmåga. Du som löper mindre ska ändå satsa på intervallträning då dessa gynnar din kondition. Se till att vila minst 48 timmar mellan intervallpassen, dagarna i mellan dina intervallpass kan du med fördel träna lågintensiv distanssträning.

Bra för

Intervallträning är bra för:

- Ökar konditionen
- Ökar [Syreupptagningsförmåga \(VO2-max\)](#)
- Ökar blodtillförseln
- Ökar snabbheten
- Bra för hjärtat
- Bra för fettförbränning
- Bra för blodtrycket

Olika typer av intervallträning

Det finns ett koppel av varianter på intervallträning som du kan använda dig av: [Kort-kort intervaller](#), [Medelånga intervaller](#), [Backintervaller](#), [Fartlek](#), [Pyramid intervaller](#), [Långa intervaller](#) m.fl.

Syftet med intervallträning är att du ska lära dig att maxa din förmåga på en viss distans något som du kommer ha nytta av för att på sikt kunna springa just din distans så snabbt som möjligt. Du ska ligga nära din [maxpuls](#), ca 90 - 95 % vid korta snabba intervaller och på ca 85 - 95 % din maxpuls vid längre distanser för att kanske ligga på ca 80 - 90 % av din maxpuls eller mindre på de längsta intervallerna. Se även [Intensitet i träning](#).

Att alltid springa samma distans i samma tempo utvecklar dig inte som löpare!

Det är väldigt vanligt att nöja sig med att springa samma slinga, varje gång i samma tempo! Detta är inte utvecklande och det är här som intervallträning är det perfekta komplementet. Vid intervallträning kan du antingen välja en träningsform där du springer en viss tid per intervall (tidsintervall) eller en viss distans (distansintervall).

Ett intervallpass varar ca 20 - 35 min. När du springer dina intervaller kan du välja om du vill vila helt, gå eller småjogga mellan intervallerna. Vid korta intervaller kan det vara bra att vila på stället. Anpassa längden på vilan efter hur trött du är, om du har mjölksyra se till att den hinner släppa innan du går på nästa intervall.

Kort-kort intervaller

Kort-kort intervaller används ofta av konditionsidrotter som fotboll, basket, handboll, m.fl. eller rena sprinters. Exempel:

- Procent av maxpuls: 90 - 95 %
- Intervall: 20 - 30 sek
- Vila mellan intervallerna: 60 - 120 sek
- Antal intervaller: 10 - 30 st.



När du använder dig av kort-kort intervaller praktiserar du en typ av högintensiv träning. Du är nära din [maxpuls](#) och du kommer känna att kroppen stummar och hur mjölksyran sätter in. Se även [Aerob och Anaerob träning](#).

Tips!

Du kan välja att springa intervallen en viss distans i stället för en viss tid, ex 100 meter eller 200 meter!

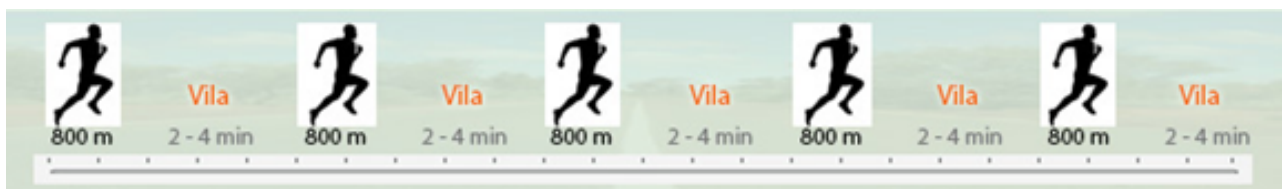
Notera:

Intervaller av typen kort-kort har visat ge stora resultat varför denna form är bra för dem som vill nå snabba resultat konditionsmässigt samt därtill vill bli mycket snabbare!

Medellånga intervaller

För dig som springer medeldistans eller långdistans kan det vara bra att springa distanser som är 600 meter upp till 1 km. Exempel:

- Procent av maxpuls: 85 - 95 %
- Intervall: 600 meter, 800 meter, 1 km
- Vila mellan intervallerna: 2 - 4 min
- Antal intervaller: 4 - 6



Tips!

Du kan välja att springa intervallen en viss tid i stället för en viss distans, ex 4 min, 4 intervaller.

Back intervaller

Backträning är optimal för att träna upp styrkan i musklerna, därtill förbättrar du löpekonomin vilket gör det möjligt för dig att hålla ett högre tempo!

Exempel:

- Procent av maxpuls: 85 - 95 %
- Intervall: 50 - 400 meter
- Vila mellan intervallerna: 60 - 180 sek
- Anta intervaller: 5 - 20 st.



Notera:

Det finns studier som visat att du kan bli 2 % snabbare bara efter 6 veckors backträning!

Pyramid intervaller

Pyramid intervaller är en träningsform där du kombinerar olika typer av intervaller i samma träningsform. Pyramidintervaller kan med fördel göras på löparbanan, du kan stega dig upp och ner i intervallernas längd. Ex 100, 200, 400, 800, 400, 200, 100 meter. Håll så högt tempo som möjligt på varje distans.

Exempel:

- Procent av maxpuls: 85 - 95 %
- Intervall: 100, 200, 400, 800, 400, 200, 100 meter
- Vila mellan intervallerna: 60 - 120 sek
- Anta intervaller: 5 - 10 st.



Tips!

Att använda dig av pyramid intervaller enligt ovan kan göra dig väldigt bra på medeldistans, 2 - 5 km!

Fartlek - fri intervallträning

Vid fartlek blandar du tid och distans. Detta är en träningsform där bara din fantasi sätter gränserna. Tjusningen är att du kan hitta på egna triggers för när du ska springa hårt och när du ska gå ner i jogg, gång eller vila. Träningsformen är perfekt för dig som gillar att terränglöpa ute i naturen, bland berg och skogar.

Exempel:

- Maxa på vissa utvalda sträckor
- Maxa i uppförsbackar
- Maxa till refrängen i låten som spelas i hörlurarna
- Var lite crazy! spring i cirklar :)
- Eller varför inte? Kör [Tabata](#) och [Core](#)

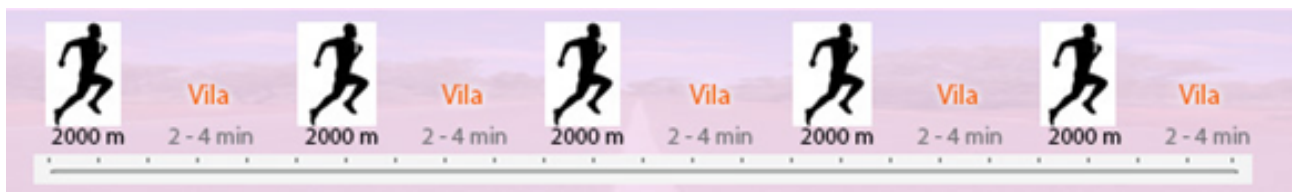


Långa intervaller

Om du vill bli bra på längre sträckor, exempelvis en mil kan du springa längre intervaller.

Exempel:

- Procent av maxpuls: 80 - 90 %
- Intervall: 2 km
- Vila mellan intervallerna: 2 - 4 min
- Antal intervaller: 4 - 6



Notera:

Bland ultradistanstlöpare har ultraintervaller kommit i ropet som kan innebära att du springer 10 km för att sen vila, för att därefter återupprepa detta förfarande ett antal gånger!

Tips!

Du som är nybörjare inom löpning och inte har byggt upp någon vidare kondition än kan med fördel använda intervaller när du börjar löpa. Ex: spring några hundra meter, gå sen några hundra meter för att sen springa igen. Osv.