

INTERVALLPASS

Det som är positivt med intervallpass är att de är tidseffektiva. Du kan lätt vara tillbaka efter 35-40 min och ha fått ett bra kvalitetspass som utvecklar dig som löpare.

Intervallträning är väldigt enkelt om man kommer in i det och inte gör det så svårt för sig. Det lättaste är om man varierar olika kortare och längre intervaller med klockan som hållpunkt, så man inte behöver mäta upp en sträcka som man sedan tar tid på.

Här kommer exempel på bra intervaller som är lätta rent praktiskt att få till:

- **”60-30”**. Kör 60 sek i lite snabbare tempo, vila genom att gå i 30 sek. Varva detta i 15 min vilket betyder 10 st 60-sekundersintervaller. Börja med 10 min uppvärmning och avsluta med 10 min nerjogg. Detta pass tar 35 min.
- **3 x (2 min + 1 min + 30 sek)**. Vila genom att gå i 1 min mellan alla intervaller. Samma som 60-30; börja med uppvärmning och avsluta med nerjogg.
- **1 min + 2 min + 3 min + 4 min + 3 min + 2 min + 1 min**, vila 90 sek mellan alla.

Det går att variera hur mycket som helst men börja med dessa pass så tror jag att du kommer känna skillnad i din övriga löpning också inom en snar framtid.