

Några exempel/förslag till intervallträning

Styrkeintervall

Dosering: 3-6 varv

Intensitet: 75-85% av max

Vila: ca 2-3 minuter efter varje varv

Uppvärmning: 10 min joggning (gärna enligt löptekniken)

Avslutning: Nerjogging ca 5 min och stretch

Varje varv är:

- 7 löpningar á ca 30 meter (ca 85-90% av max) och jogg tillbaka (inte gå eller lusa)
- Styrkeövningar
 1. Sit-ups 20 st
 2. Upphopp 20 st
 3. Armhävningar 10-20 st
 4. Utfallssteg 20 st (10 st/ben)
 5. Plankan 45 sek
 6. Squats (benböj) 20 st
 7. Höftlyft 20 st

Kortintervall

Dosering: 15-30 intervaller

Intensitet: 85-95% av max

Intervall: ca 30 sekunder

Vila mellan intervaller: 45-60 sekunder

Uppvärmning: 10 min joggning (gärna enligt löptekniken)

Avslutning: Nerjogging ca 5 min och stretch

Intervalltiden kan bytas ut mot t ex 150-200 meter och vilan till gå/jogga det dubbla.

Backintervall

Dosering: 15-30 intervaller

Intensitet: 80-95% av max

Intervall: ca 50 meter i brant backe

Vila mellan intervaller: Återjogging ner till startpunkt + ca 10 sekunder

Uppvärmning: 10 min joggning (gärna enligt löptekniken)

Avslutning: Nerjogging ca 5 min och stretch

Intervall kan bytas ut mot t ex 20-30 sekunder, med samma vila som ovan.