

Sommarträning 2023

Högintensiv eller lågintensiv träning?

Högintensiv träning är effektiv och ger en snabb träningseffekt men ett samspel mellan låg- och högintensiv träning är sommarens recept av uthållighetskapaciteten. Vi vill att ni kör 3 pass varje vecka. 2 vanliga längre löppass + 1 intervallpass. Vid samtliga pass kör ni även valfri styrketräning.

Vi kör ett konditionstest på er när vi kör igång höstsäsongen.

Lågintensiv löpning

5 km x 2/vecka

Valfri styrketräning 15-20 min.

Pyramidlöpning

1 gång/vecka

- Uppvärmning: 10 minuter - lätt joggning 1-2 km
- Pyramidlöpning: 30 sek - 1 min - 1 ½ min - 2 min - 1 ½ min - 1 min - 30 sek. Vila en minut mellan varje pass genom att gå eller jogga

Valfri styrketräning 15-20 min. efter löpningen