

KAIS sommarträning 2023

Period 1: juni-juli, mer fokus kondition. Period 2: augusti-september, mer fokus snabbhet.

Mål: två konditionspass/vecka och ett till två styrkepass/vecka. Går att slå ihop och köra styrka efter ett konditionspass. Välj fritt mellan passen inom perioden men alternera.

Kondition period 1:

1: Löpning i snacktempo, dvs flåsigt men ska kunna gå att prata lite, 30-40 min.

3 x 3 x 100m, vila: 30 sekunder, serievila 1 minut. Lugn löpning 4-5 min. (3 serier med 3 st 100-ingar i varje serie)

2: Uppvärmning 5 minuter löpning. 2-3 x 8 x 40 sek/20 sek. Serievila 2 minuter. (2 till 3 serier med 8 st 40-sekundersintervaller, 20 sekunder vila mellan varje intervall.) Lugn löpning 5 minuter.

3: Uppvärmning 5 min löpning. 3 x 8 x 30 sek/15 sek. Serievila 2 min. Lugn löpning 5 min.

4: Uppvärmning 5 min löpning. 3 x 100m, vila: 30 sek. Några min vila i rörelse (lugn jogg eller gång). 3-4 x 10 x 20 sek/20 sek. Serievila 2 min. Lugn löpning 10 min.

5: Uppvärmning 10 min löpning. Kort backe 40-50 m. 2-3 x 6 x 1 backe. Vila: gå ner. Serievila 3 min. Lugn löpning 5 min.

Kondition period 2:

1: Uppvärmning 5 min löpning. 3 x 3 x 100m, vila: 1 min, serievila 2 minuter.

Löpning i snacktempo, dvs flåsigt men ska kunna gå att prata lite, 30-40 min.

2: Uppvärmning 10 min löpning. Kort backe 40-50 m. 3 x 3 x 1 backe. Maxfart upp! Vila: gå ner + 30 sek. Serievila 3 min. Lugn löpning 5 min.

3: Uppvärmning 10 min löpning. 5 x 3 x 50m, maxfart! Vila: 30 sek, serievila 2-3 min. Lugn löpning 10 min.

4: Löpning 20 min i snacktempo. 3 x 2 x 80 m, maxfart! Vila: 1 min, serievila 2-3 min. Lugn löpning 5 min.

5: Löpning 15 min i snacktempo. 4 x 4 x 40m, maxfart! Vila: gå tillbaka + 20 sek, serievila 2 min. Lugn löpning 5 min.

Kan man inte springa pga skada eller annat så går det att köra samma pass på cykel.