



SPRINTINTERVALL – 20 SEKUNDER ELLER 100 METER

Korta sprintintervaller kan bestå av 20 sekunders löpning (ca 100 meter) med 20 sekunders vila emellan. Tempot skall vara högt, nästintill sprinttempo, men eftersom det bra blir 20 sekunders vila så måste krafterna disponeras rätt. Håll eventuellt igen lite under de två första intervallerna tills du har hittat ett tempo som du kan hålla under hela träningspasset.

När du kör korta sprintintervaller som tar högst en minut, kan du löpa snabbare och ta längre löpsteg än normalt. Den höga farten och de långa stegen ger bra styrketräning för benmusklerna. Samtidigt innebär de korta pauserna att konditionen förbättras.

Löp 10 intervaller om du är nybörjare. Löp 2x10 intervaller med fem minuters vila emellan om du är mer erfaren.