

Pyramider

Full fart till toppen av pyramiden

Gör så här: Leta upp en varvbana på ca 400 meter, t.ex. en löparbana eller en fotbollsplan. Löp totalt sex varv genom att du först trappar upp och sedan ned, t.ex. 100 m, 150 m, 200 m, 200 m, 150 m och 100 m. Gå eller jogga den kvarvarande sträckan tillbaka till starten. Under intervallerna ska du löpa så snabbt som möjligt, medan tempot under pauserna ska vara lågt.

Därför fungerar det: Eftersom tempot varierar hinner du aldrig bli uttråkad. Kroppen får jobba hårt eftersom du hela tiden anpassar farten till distansen du löper – och det gör att passet blir mer överskådligt.

Fartlek

Korta ryck gör att du kommer i form

Gör så här: Välj ut några riktmärken längs sträckan – t.ex. en bänk, en lyktstolpe, ett stort träd eller en vägs skylt – som du spurtar fram emot i 100–200 meter. Framme vid riktmärket sänker du tempot en bit under ditt normala tempo tills du hämtat andan igen. Sedan fortsätter du i ditt normala tempo. Under varje fartökning ger du allt vad du har. Under en runda på 5–6 km bör du hinna med 5–10 ryck.

Därför fungerar det: Fartlek är tufft men effektivt. Det är lätt att variera tempot och sträckan – och då får du en maxad löpkänsla.

Kompispass

Dubbelt så mycket energi

Gör så här: Leta upp en varvbana (t.ex. en löparbana eller fotbollsplan) där ni kan se varandra hela tiden. Den långsammaste löparen får ett försprång, och sedan gäller det för den snabbaste av er att jaga ikapp kompisen som självklart ska försöka behålla sin ledarposition. Löp 4–6 varv med 2 min. vila emellan.

Därför fungerar det: En kompis lockar fram det bästa i dig och gör att du tvingas ta i lite extra. Och så är det rätt trevligt att träna med en kompis eller sambon. Det fungerar alltså perfekt att träna ihop även om ni är olika snabba.

Progressivt pass

Utmaning som blir gradvis tuffare

Gör så här: Leta upp en varvbana på ca 800 m. Löp fyra varv och försök att kapa 10 sek. av tiden för varje runda. Det innebär att du kommer att löpa snabbare och snabbare för varje 800-metersintervall. Även om du blir trött längs vägen ska du försöka att hålla det angivna tempot.

Därför fungerar det: För varje intervall kommer du att tvingas ta i allt mer för att kunna pressa dig själv. Den gradvis ökande intensiteten gör att du blir bättre tränad. Därmed kommer du också att känna dig mer tillfredsställd samtidigt som du lär dig att kämpa hårdare.

Tabata

4 minuters japansk superträning

Gör så här: Den här supereffektiva japanska träningsfilosofin går ut på att ge full gas i 20 sek. följt av 10 sek. vila. Intervallet upprepas åtta gånger så att träningstiden blir 4 min. totalt. Det korta tidsintervallet låter kanske litet, men eftersom pulsen är konstant hög och musklerna fylls med mjölksyra, så kommer du snart att märka att träningen ger resultat.

Därför fungerar det: Tabata-träningen gör att du tvingas ta i allt vad du orkar – och det kan vara starkt vanebildande! Och lika tufft som träningspasset är, lika härligt är det att se hur effektivt passet är.