

1 Löpträning förslag

Här kommer förslag på löpträning. Läs noga och se de olika passen som förslag.

Kom ihåg, all träning som gör nytta är ganska obekvämt och jobbig. Om det vore lätt att vara vältränad skulle alla vara det.

Försäsong, individuella pass

Passen nedan är för perioden fram till att vi går ut på konstgräs.

Välj minst ett pass per vecka.

Alla pass är inte lika jobbiga men nyttiga på olika sätt.

Om du inte vill göra något av passen, gör något liknande där du pressar dig själv till samma ansträngningsnivå.

Välj inte samma pass två veckor på raken.

Bryt inte ihop om de första 2-3 passen känns helt sjukt jobbiga. Det kommer bli bättre längre fram och i mars kommer du märka hur mycket du förbättrat dig förutsatt att du kör passen varje vecka och jobbar hårt under våra fotbollspass.

1.1 Norska intervaller. (Ansträngningsnivå 4-5)

- 1) Jogga 5-10 min så kroppen känns uppvärmd.
- 2) Löp sedan 4 min i 80-90% tempo
- 3) Vila sedan 3 min med mycket lätt jogg innan nästa intervall.

Upprepa 3 gånger till.

Total alltså 4 intervaller x 4 minuter.

Se till att du orkar alla fyra intervallerna med god fart. Kanske kan första intervallen vara i något lägre tempo. Intervallerna ska vara mycket ansträngande.

1.2 Jämnt tempo (Ansträngningsnivå 4)

Se till att du har mätt upp 600 m som du ska springa.

Jogga fram och tillbaka på den sträckan, alltså 1,2 km, se till att kroppen är varm.

Spring dina 600 m med tidtagning i god fart. Vila dubbla tiden som det tog att springa 600 m.

Upprepa 5 gånger och försök hamna på samma tid vid varje 600 m löpning. Sammanlagt 6 st alltså.

1.3 Korta intervaller (Ansträngningsnivå 3)

Mät upp 150 m.

Värm upp riktigt ordentligt med 2 km lätt jogg. Se särskilt till att ljumskar, baksida lår, vader är varma

Maxlöp 150 m.

Gå sakta tillbaka. Vilan ska vara minst 2 min.

Upprepa 8 gånger

Avsluta med lätt jogg 2 km.

1.4 Långpass. (Ansträngningsnivå 2)

Jogga 60 min. Se till att du har ett tempo som gör att du skulle kunna prata lite flåsig med en kompis under hela rundan.

1.5 Kort tempopass (Ansträningsnivå 4)

Värm upp 5-10 min så att kroppen är varm.

Spring 3-5 km så snabbt du kan.

Avsluta med 5-10 min lätt jogg.

1.6 Lyktstolparna (Ansträningsnivå 3-4)

Ge dig ut på en löptur under ca 30 min. Löp i ett tempo som du tror du skulle kunna hålla i 50 min

Löp på ställen där det finns lyktstolpar.

När du sprungit förbi 20 stolpar höjer du tempot till strax under maxlöp förbi två stolpar. Alltså starta tempohöjningen vid den 20:e stolpen, löp förbi den 21:a stolpen och avsluta tempohöjningen när du sprungit förbi den 22:a stolpen.

Gå sen tillbaka till ditt 50 min tempo.

Spring sedan i det tempot 8 stolpar innan det är dags för nästa tempohöjning förbi två stolpar.

Upprepa tills det har gått 30 min.

Försök hålla ett ok tempo på löpningen mellan tempohöjningarna för att förbättra tiden för din återhämtning.