

KOM IGÅNG I VÅR!

LÖPNING

Vill du komma igång med löpning och kanske planerar du även att delta IZ loppet i maj hjälper vi dig att lägga upp din löpning med lite tips och ett schema som du enkelt kan följa.

”

Fördelarna med intervallträningen är att det ofta är en tidseffektiv metod.

8 VECKORS PROGRAM 2–3 GÅNGER I VECKAN

VECKA	LÖPNING	GÅNG	VARV/UPPREPA	TID
Vecka 1	1 min	1 min	10 ggr	10 min
Vecka 2	1,5 min	30 sek	10 ggr	20 min
Vecka 3	2 min	30 sek	10 ggr	25 min
Vecka 4	2,5 min	30 sek	9 ggr	27 min
Vecka 5	4 min	1 min	6 ggr	30 min
Vecka 6	5 min	1 min	5 ggr	30 min
Vecka 7	6 min	1 min	5 ggr	35 min
Vecka 8	30 min	—	1 ggr	30 min

Fortsätt stegra distansen eller tiden med max 10 % / vecka

Variera din löpning med olika löppass

För att utveckla din konditionsträning är det bra att variera träningen. Att springa samma runda i samma tempo ger inte samma effekt som att variera dina pass. Här kommer därför lite tips på hur du kan göra för att utmana dig själv och variera din träning för att förbättra din uthållighet och öka ditt tempo. Förhoppningsvis gör det också att du får ytterligare träningsglädje och motivation.

DISTANSPASS: Ett klassiskt pass som kanske är den första typen av pass när vi tänker på när det gäller löpning. Detta pass innebär att du jobbar i ett behagligt tempo där du skall kunna föra ett samtal när du springer. Syftet med den här typen av pass är att vänja kroppens strukturer, senor och ledband vid belastningen som kommer med löpningen. En rekommendation är att detta pass varar mellan 20–60 minuter.

INTERVALLTRÄNING: Innebär ett upplägg där du varierar intensiteten i din träning. Syftet med denna träningsmetod är att förbättra både snabbhet, styrka och uthållighet genom att varva hårt arbete med vila eller lugnare återhämtning.

Fördelarna med intervallträningen är att det ofta är en tidseffektiv metod, det går att variera intervallerna på olika sätt vilket gör att träningen inte känns lika enformig. Metoden är ett effektivt sätt att träna sin syreupptagning. Intervallträning kan varieras i en mängd olika upplägg.

Här nedan följer några förslag på hur intervallerna kan se ut

15/15 INTERVALLER: korta intervaller där du varvar 15 sekunders arbete med 15 sekunders vila

20/10: Kallas även ibland tabata intervaller. Här jobbar du i 20 sekunder och vilar 10 sekunder och upprepar detta 8 gånger.

1 MINUTS INTERVALLER: en längre intervall där du förslagsvis jobbar med 1 minuts hårt arbete för att sedan vila i 30 sekunder till 1 minut innan du påbörjar nästa intervall.

NORSKA INTERVALLER: eller 4 minuter x 4 minuter. Ett tufft pass där du varvar 4 minuters intensivt arbete med 4 minuters återhämtning. Ett tufft men ett bra pass för att träna din syreupptagning och uthållighet.