Springa - Hitta tröskeln

Träningspass: Helt
Förberedelse: Lite
Skapad av: Team Stjärnkampen, None

Om uppdraget

Att träna i tröskelfart handlar om att springa i ett tempo som ger känslan av att du befinner dig mitt emellan bekväm och obekväm trötthet. Utgå från din känsla i kroppen och löpningen. Det ska vara jobbigt men inte superjobbigt så att du drar på dig mjölksyra. Du ska springa i en hastighet där du inte tappar fart utan kan hålla samma tempo under hela intervallen. Du ska kunna svara på tilltal med korta svar som ”Ja!” ”Nej!” och ”Hej!” men inte hålla längre samtal när du springer. Efter tröskelintervallen ska du inte känna dig helt slut utan känslan i kroppen ska vara att du orkar springa lite till.

Syftet med att träna tröskelintervaller är att ge dig ökad uthållighet och förbättra din kropps förmåga att ta hand om mjölksyra.

Steg för Steg

Ett tröskelpass är en form av intervallpass där ungdomarna springer på sin tröskelfart i ett visst antal minuter varvat med jogg-vila, gå-vila eller aktiv stå-vila, det vill säga att de rör lätt på sig mellan intervallerna.

Om vi utgår ifrån att ungdomarna klarar 30 minuters löpning i tröskelfart delas tröskelfarten upp i tio delar (intervaller), det vill säga tröskelpasset blir 10x3 minuter.

Det är viktigt att ungdomarna inte kör för fort. Det gäller verkligen att leta och hitta ansträngningsgraden där det känns någorlunda bekvämt fort men ändå lite tufft och där de får ligga på lagom i steget. För att inte lockas springa för fort håll den aktiva vilan kort, ca 30-60 sekunder.

Tempot ska inte vara snabbare än att ungdomarna kan sätta igång direkt efter varje 3- minutersintervall. Med den korta vilan mellan intervallerna får ungdomarna chans att hitta sin tröskelfart genom att de justerar farten på efterkommande intervall och på så sätt hittar harmonin i passet.

Att tänka på

Spring gärna tröskelpasset på en slinga i lätt terräng, gärna på mindre stig, där alla kan se varandra hela tiden.

Viktigt att tänka på är att vi alla har olika trösklar och att tröskeln kan varierar från dag till dag.

Det är helt ok att inte hitta sin tröskel första gången. Tröskelintervaller är ett sätt att träna på som ungdomarna verkligen behöver prova sig fram i.

Det här behöver ni

En snitslad slinga

En klocka med timer som håller koll på intervallerna