Springa - Backintervaller

Träningspass: Helt
Förberedelse: Lite
Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

I det här uppdraget ska både konditionen och de stora muskelgrupperna få utmanas ordentligt under ett antal backintervaller. Syftet är att på sikt bli snabbare och starkare i uppförsbackar i skog.

Steg för Steg

Välj ut en slinga eller sträcka i obanad terräng som är starkt kuperad. Uppförsbacken bör vara 100-300 meter.

Värm upp tillsammans i lugnt tempo i cirka tio minuter. Spring därefter intervaller från botten till toppen, anpassa tempot efter backens lutning. Jogga ner till botten efter varje intervall. Upprepa så att den totala aktiva tiden uppför blir cirka tolv minuter. Anpassa också tiden för vila efter behov.

Avsluta med en gemensam nedjogg på ca tio minuter.

Att tänka på

Försök sträva efter att hålla samma tempo i alla intervaller.

Om det är svårt att hitta en längre stigning i skogen går det bra att fortsätta intervallerna på toppen och springa en bit i nerförsbacke också, då tränas dessutom fler muskler i kroppen.

Det här behöver ni

Klocka för tidtagning

Eventuellt snitselband