Springa - Intervaller

Träningspass: Helt
Förberedelse: Lite
Skapad av: Max Peter Bejmer, Svenska Orienteringslandslaget

Om uppdraget

Ofta vänjer vi oss vid en löphastighet som känns bekväm för kroppen. Därför är det viktigt att utmana sig själv genom att variera löptempot så ofta som möjligt för att på sikt kunna höja din bekväma ”lägstanivå”. Syftet med det här uppdraget är att med hjälp av löpintervaller utmana löpförmågan för att på sikt kunna hålla ett högre tempo.

Steg för Steg

Välj ut en slinga som lämpar sig för löpintervaller på väg eller stig och som inte är kuperad.

Värm upp tillsammans i lugnt tempo i cirka tio minuter. Spring därefter intervaller enligt följande stege: 1-2-3 minuter och upprepa stegen tre gånger. Mellan varje intervall är det en minuts vila. Total aktiv tid blir alltså 18 minuter.

Avsluta med en gemensam nedjogg på cirka tio minuter.

Reflektera tillsammans efteråt. 1) Hur kändes kroppen och dagsformen idag? 2) Hur känns det att springa i ett lite snabbare tempo än du är bekväm med? 3) Hur vill du fortsättningsvis träna för att höja din bekväma hastighet?

Att tänka på

Försök att variera tempot i de olika intervallerna så att den upplevda känslan och ansträningsnivån blir densamma genom hela passet. Då kommer det antagligen behöva gå fortare på de korta intervallerna och långsammare på de längre. Utgå ifrån att du hela tiden ska hålla ett tempo som är något högre än vad som känns bekvämt.

Det här behöver ni

Klocka för tidtagning

Eventuellt karta