

# Löpartips del 4

## DELMÅL

Löpare drivs generellt av tydliga mål, vad ska man göra och när ska man göra det. Målet var den 13 september men vi håller fast vid det målet nu, även då Lundaloppet blivit inställt. Delmål är något som är trevligt att ha längs vägen också, eller hur? Ett delmål för er alla är att nu cirka tre månader innan Lundaloppet skulle ha gått klara ca 30 % av sträckan i det tänkta tävlingstempot. Så vilken typ av löpare du än är så ska du i denna period springa 1,5 km om du skulle springa 5 km loppet eller 3 km om du skulle springa 10 km loppet i din tävlingsfart. Du bryter alltså ner din tid per kilometer och håller det tempot, 50 minuter på milen är 15 minuter på 3 km, 25 minuter på 5 km är 7:30 på 1500 meter. Utöver det får ni två nya pass per grupp.

### Gasellen

Jobba med din svaghet men tappa inte steget. Du är snabb, det utnyttjar vi. Kör dina vanliga pass men addera ett pass i veckan enligt följande efter uppvärmning:

- **5 x 180/60** - Kör 180 sekunder hårt, tänk tävlingsfart, 60 sekunder lugn jogg, på det igen – 5 serier. Sedan joggar du ner.
- **Ett långpass** – Förläng förra periodens långpass med 15 minuter extra.
- **Testloppet!**

### Glidern

Du är uthållig, men du måste få ett bättre steg. Kör dina vanliga pass men addera ett pass i veckan enligt följande efter uppvärmning:

- **Backe 5x30 x 2** – efter uppvärmning, hitta en backe som har en lutning på 3-4 grader. Ge järnet upp i 30 sekunder, jogga ner, på det igen – fem gånger. Vila 4 minuter nere, sedan en serie till. Tänk på att skjuta ifrån ordentligt och jobba med stolt hållning.
- **5 x 20 sekunder x 3** - Kör snabbt i 20 sekunder - stanna och låt klockan rulla, vid 60sek kör du 20 sek igen. Alltså 20 hårt, 40 stillastående - 5 stycken. Sedan vilar du 3 minuter, kör två serier till. Avsluta med nerjogg.
- **Testloppet!**

### Ribban

Du har ditt tempo, men du ska bli snabbare, kör dina vanliga pass men addera ett pass i veckan enligt följande:

- **3 x 90 sekunder** - Det kanske inte ser så jobbigt ut, men det ska vara din maxfart i 90 sek. Vila sedan i 4,5 minut, dvs var 6:e minut ska du starta dessa tre intervaller. Spring gärna fram och tillbaka så du ser hur långt du kommer. Var inte rädd, ge allt!
- **Backe 5x45 x 2** – efter uppvärmning, hitta en backe som har en lutning på 3-4 grader. Ge järnet upp i 45 sekunder, jogga ner, på det igen – fem gånger. Vila 3 minuter nere, sedan en serie till. Tänk på att skjuta ifrån ordentligt och jobba med stolt hållning.
- **Testloppet!**

Lycka till och fortsätt med det viktigaste av allt - kontinuitet!