

Löpartips del 5

KONTINUITET

Sommaren är bästa perioden på året att springa. Plötsligt har dygnet så många ljusa timmar, det är enkelt med kläder och att få in ett pass på 30 – 40 minuter fungerar alltid. Det viktigaste i löpningen är kontinuitet, nu finns det inga ursäkter. Tyvärr har Lundaloppet ställts in på grund av Covid-19, men vi fortsätter med träningstipsen ändå. Ni kan ju själv köra 5 eller 10 kilometer den dagen och se hur kroppen har tagit emot träningen. Sedan kan upplägget användas igen när det är dags för tävling på riktigt.

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: enligt följande efter uppvärmning:

- **2-5 x 1500/500 meter** - Antalet styr du själv efter din förmåga och ditt mål, men du springer 1500 meter i ditt tänkta tävlingstempo, sedan joggar du 500 meter, stanna aldrig. Direkt efter joggen, 1500 meter igen, och så vidare, minst två set, gärna fler
- **Ett långpass** – Förläng förra periodens långpass med 15 minuter extra.
- **Mellanmjölk** - kör 30 minuter i ett tempo som är 30 sekunder långsammare än ditt tänkta tävlingstempo.

Ribban

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

- **Utmanande pass,**
4 x 1000 meter:
1000m snabbt, tänk att du ska orka 2 000m, sedan vara helt slut - hårt tempo! Efter 1000m, vila 3 min. Sedan kör du 500m, vila 60 sek, 500m igen. Du ska nu ha samma tid på 1000m som på den förra. Vila 3 min. Nu kör du 200m, vilar 30 sek, 200m igen, 5 gånger. Med andra ord en tredje 1000 meters intervall – du ska ha samma tid igen. Vila 3 min, nu kommer utmaningen – 1000m rakt av, samma tid igen.....

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 6x30 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 – sex gånger. Vila 3 minuter nere, sedan en serie till. Tänk på att skjuta ifrån ordentligt och jobba med stolt hållning.
- **5 x 30 sekunder x 3** - Kör snabbt i 30 sekunder, stanna låt klockan rulla, vid 60 kör du 30 sekunder igen. Alltså 30 hårt, 30 stillastående. 5 styck. Vila i 3 minuter, kör två serier till. Nerjogg på det.
- **Fartlek** - kör du 20 sekunder hårt, 30 sekunder lugnt, 30 sekunder hårt, 30 sekunder lugnt, 40 sekunder hårt, 30 sekunder lugnt, börja om med 20 sekunder, osv. Kör så många sådana serier du orkar, minst 3 serier – men du ska känna att du har kraft att trycka på i varje steg.

- **Backe 6x45 x 2** – hitta en backe som har en lutning på 3-4 grader. Ge järnet upp i 45 sek, jogga ner, på det igen – sex gånger. Vila 3 min nere, sedan en serie till. Tänk på att skjuta ifrån ordentligt och jobba med stolt hållning.

- **Tröskelpass** - du köra 20% av din tänkta tävlingsdistans i tävlingstempot två gånger. Exempel, du ska springa 10 km på 45 min. Efter uppvärmningen kör du 2 km på 9 min (4:30 tempo). Vilar 3 min, sedan 2 km igen på 9 min.