Löpartips del 2

LÖPARTYPEN

Har du sedan sist funderat på sträcka och tid? Då har du något konkret att arbeta mot. Hur ska du klara målet? Tipsen här kommer vara generella och utgå från tre olika typer av löpare.

Tre typer av löpare

Nedan följer tre olika löptyper. Identifiera vilken typ du är!

Gasellen – löparen som är snabb, har bra driv i steget men saknar uthålligheten. Kan du springa upp till 1 000 meter med hög fart, men sedan blir det otroligt jobbigt – då följer du Gasellens tips.

Glidern – det är motsatsen, inget driv, lågt steg men kan hålla på hur länge som helst i ett lugnt tempo. Springer du lugnt och långt, är hyfsat oberörd efteråt så ska du följa Glider tipsen.

Ribban - Har du förmågan att både springa långt och hyfsat snabbt, då vill du ta nästa steg i din utveckling, att höja ribban. Då ska du följa tipsen för Ribban.

Tips 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:

- 5x45/15 x 2 – kör 45 sekunder max, vilar 15 sekunder, 45 sekunder igen, osv – fem gånger. Vila 5 minuter, sedan kör du 5 nya. Kort vila ger kondition också.
- 3 x 5 minuter – kör 5 minuter då du ligger på hög puls, ska vara jobbigt. Stanna, vila 2 minuter, kör 5 minuter tillbaka, ska komma lika långt. Vila 2 minuter och kör 5 minuter tillbaka igen, tanken är att du ska hålla jämn fart och landa vid samma plats hela tiden.
- Ett långpass – hur långt brukar du springa som längst? Förläng detta med 15 minuter.

Tips Glidern

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

- Backe 5x20 x 2 – hitta en backe som har en lutning på 3-4 grader. Ge järnet upp i 20 sekunder, jogga ner, på det igen – fem gånger. Vila 4 minuter, sedan fem nya. Tänk på att skjuta ifrån ordentligt och jobba med stolt hållning.
- 10 x lyktstolpar – kör fart längs en cykelväg – du maxar mellan två lyktstolpar, joggar lugnt mellan nästa två, på det igen, 10 repetitioner.
- 4 x 60 sekunder – kör 60 sekunder så fort du kan. Vilar/joggar i 4 minuter, sedan på det igen – 4 serier. Ge 100%!

Tips Ribban

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

- Utgå från din 3 km tid, typ 12 minuter = 4 min/km. Kör 3x1000m x 2. För dig, 4 minuter, vila 1 minut, 4 minuter, vila 1 minut, osv tre gånger. Vila 4 minuter, sedan tre nya.
- 5 km 90/30 – kör 4 km där du trycker hårt i 90 sekunder, joggar lugnt i 30 sekunder, osv. Summera din totaltid på 5km.
- Backe 4x45 x 2 – hitta en backe som har en lutning på 3-4 grader. Ge järnet upp i 45 sekunder, jogga ner, på det igen – fyra gånger. Vila 3 minuter nere, sedan fyra nya. Tänk på att skjuta ifrån ordentligt och jobba med stolt hållning.

Lycka till!
/ Coach Nilensjö.