

# Löpartips del 3

## VARIATION

Hoppas du fått till dina pass. Generellt så är variation och kontinuitet två viktiga grundstenar i löpningen, dvs att inte ha långa uppehåll utan verkligen träna med kontinuitet, kan vara 2 gånger i vecka eller 5 gånger i veckan, men tappa ingen vecka. Att sedan variera sig genom att köra kort, långt, snabbt, långsamt, olika underlag, kupera, platt, med mera och att inte köra samma varje vecka det ger alltid en utveckling. Många hamnar i mellanmjölkslandet, samma runda varje gång, samma tempo och oftast för snabbt. Träningstipsen ska ge inspiration till att prova nytt och att jobba med dina svagheter. Jag definierade tre olika löpartyper senast, här kommer tre nya veckor för dessa:

### 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:

- **5x60/15 x 2** – Kör 60 sek max, vila 15 sek, 60 sek igen, osv – fem gånger. Vila 5 min, sedan kör du 5 nya. Kort vila ger kondition också.
- **2 x 8 minuter** – Kör 8 min då du ligger på hög puls, ska vara jobbigt. Stanna, vila 2 min, kör 8 min tillbaka, ska komma lika långt. Tanken är att du ska hålla jämn fart och landa vid samma plats båda gångerna.
- **Ett långpass** – Förläng förra periodens långpass med 15 minuter extra.

### 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 5x20 x 3** – Hitta en backe som har en lutning på 3-4 grader. Ge järnet upp i 20 sek, jogga ner, på det igen – fem gånger. Vila 4 minuter, sedan två nya serier. Skjut ifrån ordentligt och jobba med stolt hållning.
- **5 x 15/30 sekunder x 3** – Kör 15 sek max-lopp, jogga 30 s, sedan på det igen. Efter 5 st, jogga 3 min, sedan 2 serier till.
- **2 x 800 meter** – Kör 800m så fort du kan, på bana två varv eller med klockans GPS. Har du ingen kör 3 min max. Vila/jogga 7 min, sedan kör du en till.

### Ribban

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

- **5x200m x 4** – Kör 200m snabbt, alt 45s, vila 15s, sedan på det igen. Efter 5 st har du 1000m, notera din 1000m tid. Jogga 3 min lugnt. Kör 3 serier till – håll tempot alternativt öka.
- **5 x 1000 meter** -1000 meter i ditt tänka 5 km tempo, vila 90 sek mellan varje intervall.
- **Backe 5x30 x 3** – hitta en backe som har en lutning på 3-4 grader. Ge järnet upp i 30 sek, jogga ner, på det igen – fem gånger. Vila 3 min nere, sedan två serier till. Skjut ifrån ordentligt och jobba med stolt hållning.

Som avslutning till alla, lägg gärna till några plyometriska övningar, dvs hopp och spänstövningar som är bra för att bli en starkare löpare. Tips är trappträning, jämfota upp, på ett ben, vartannat steg, eller varje steg med frekvens. Helst trappa utomhus med minst 15 steg.

Lycka till!  
/Coach Nilensjö