

Löpartips del 6

FORMCHECK

Har du fått till din träning så känner du stor skillnad nu, och vi är nu alla mogna för att köra 50% av sträckan i vårt tävlingstempo, med andra ord ett testlopp för att stämma av formen. Så vilken typ av löpare du än är så ska du i denna period springa 2,5 km om du är anmäld till 5 km loppet eller 5 km om du är anmäld till 10 km loppet i din tävlingsfart. Du bryter alltså ner din tid per kilometer och håller det tempot, 50 minuter på milen är 25 minuter på 5 km, 25 minuter på 5 km är 12:30 på 3000 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:

- **4 – 8 x 1000 meter** - Innebär att du kör 1000 m i din tänka tävlingsfart, du vilar bara 60 sek mellan intervallerna.
- **Ett långpass** – Förläng förra periodens långpass med 15 minuter extra. Nu ska det börja bli riktigt långt.
- **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 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. Tänk på att skjuta ifrån ordentligt och jobba med stolt hållning.
- **5 x 200 meter x 3 – 5 serier.** Mät upp 200 m eller kör på en arena. Tryck 200 m hårt, vila 30 sek, 200 m igen, vila 30 sek, osv – 5 styck. Summera din 1000 m tid. Vila 4 min, sedan kör du minst två serier till, gärna upp till fyra stycken.
- **Testloppet!**

Ribban

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

- **3-4 x 1500 meter** - 600 m, vila 60 sek, 400 m, vila 60 sek, 500 m. Summera dina 1500 m. Vila 4 min. Sedan minst 2 serier till, orkar du kör 3 serier till.
- **Backe 5x45 x 3** – 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 två serier till. Tänk på att skjuta ifrån ordentligt och jobba med stolt hållning.
- **Testloppet!**