# Träningsprogram Sommaren 2020

Exempelvis mån, ons och fredag.

# V26

**Pass 1 (sprint/intervaller)**

10-15 min löpuppvärmning

4x20m(liggande start)-4x40m-4x60m sprint, gå tillbaka mellan intervallerna

200-400-800m, gå lika långt efter varje

**Pass 2 (kondition/uthållighet)**

30 min löpning

**Pass 3 (backintervaller)**

10x backe som tar ca 15-20 sekunder. Gå ner och vänd direkt när du når starten i botten.

# V27

**Pass 1 (sprint/intervaller)**

10-15 min löpuppvärmning

4x20m-4x(2x20m)-4x(3x20m) sprint, gå tillbaka mellan intervallerna, liggande starter

800-400-200m, gå lika långt efter varje

**Pass 2 (kondition/uthållighet)**

30 min löpning

**Pass 3 (backintervaller)**

5x backe framåt ca 15-20s, 5x backe baklänges ca 10-15s, 5x backe framlänges (samma som start)

Gå ner och vänd direkt när du når starten i botten.

# V28

**Pass 1 (intervaller)**

10-15 min löpuppvärmning

6x20+40m(20bak-40fram), 6x60m sprint, gå tillbaka mellan intervallerna

400-200-400-200m, gå lika långt efter varje

**Pass 2 (kondition/uthållighet)**

40 min löpning (10 min längre än innan)

**Pass 3 (backintervaller)**

10x 1 backe (samma eller något längre backe denna gång)

Gå ner och vänd direkt när du når starten i botten.

# V29

**Pass 1 (intervaller)**

10-15 min löpuppvärmning

4x20m(liggande start, åt fel håll)-40m-60m sprint

3x200m, gå lika långt efter varje, avsluta med 1x800m

**Pass 2 (kondition/uthållighet)**

40 min löpning (satsa på att komma 8 km eller längre)

**Pass 3 (backintervaller)**

5x backe framåt ca 15-20s, 5x backe baklänges ca 10-15s, 5x backe framlänges (samma som start)

Gå ner och vänd direkt när du når starten i botten.

# V30

**Pass 1 (intervaller)**

10-15 min löpuppvärmning

8x20-20-60m (liggande start, åt fel håll)

2x200m, 2x100m gå lika långt efter varje, avsluta med 1x800m

**Pass 2 (kondition/uthållighet)**

50 min löpning

**Pass 3 (backintervaller)**

10x 1 backe, ca 20-30 sekunder. Gå ner och vänd direkt när du når starten i botten.

# V31

**Pass 1 (intervaller)**

10-15 min löpuppvärmning

4x20- 4x40- 4x60m

4x200m (exakt 3 min vila, avsluta med 1x800m

**Pass 2 (kondition/uthållighet)**

50 min löpning (satsa att nå 1 mil eller strax under)

**Pass 3 (backintervaller)**

15x1 backe ca 10-15 sekunder (kort). Gå ner och vänd direkt när du når starten i botten.

# V32

**Pass 1 (intervaller)**

10-15 min löpuppvärmning

8x20-20-40m (liggande start)

3x200m (exakt 3 min vila), avsluta med 1x800m

**Pass 2 (kondition/uthållighet)**

60 min löpning (satsa på att komma 1 mil eller lite längre än 1 mil)

**Pass 3 (backintervaller)**

15x1 backe ca 20-30 sekunder (lång backe). Gå ner och vänd direkt när du når starten i botten.

## KÖR HÅRT! OCH HA EN FIN SOMMAR! /EMILIA