****

**Löpträning i spår eller löparbana**

Löpträna gärna med intervaller då det passar innebandy (och även fotboll, handboll med mera) bra.

Korta intervaller är det som fungerar allra bäst. Jag rekommenderar en arbetstid på ca 10-20 sekunder och att vilotiden, alltså joggningstiden, ska vara ca 3 gånger längre. Om man springer 15 sekunder så kan man alltså jogga 30-45 sekunder. Det förebereder dig för matchtempo på ett bra sätt. Under arbetsseten ska man ligga ganska nära max. Det är väldigt svårt att säga hur många intervaller som ska göras då många orkar ca 10 men vissa med bättre kondition kan klara 20 omgångar eller mer.

Du kan gärna komplettera löpträningen med den löpskolning vi gjort på löparbanorna. Här är några exempel:

Löpning med raka ben 30 m, jogga 30 m. Upprepa 3 gånger.

Löpning med höga knän 30 m, jogga 30 m. Upprepa 3 gånger.

Löpning med hälkickar, låren lodräta, 30 m, jogga 30 m. Upprepa 3 gånger.

Löpning baklänges 30 m, jogga 30 m. Upprepa 3 gånger.

Varianter av löpning i backe är också effektivt. Prova gärna att även köra intervaller nedför backar!

”Stjärnan” Markera 6 punkter 5-10 meter ifrån en central punkt. Spring till alla punkter men återvänd alltid till mittpunkten först. Öva på att lyfta blicken och få in ett effektivt rörelsemönster.

Komplettera gärna den fysträning vi kör med ett rent löppass då det är väldigt svårt att träna fys-, styrke- och löpträning på samma pass och samtidigt få ut en hög kvalitet i träningen.

Daniel Lundqvist, leg. Sjukgymnast och fystränare IBK Härnösand.