Träning sommaren 2014

KFUM F99/01

Vecka Pass 1 Pass 2

24 Distans Distans

25 Fartlek 1x1 Minut

26 Intervall 1 Fartlek

27 Innebandy Intervall 2

28 Distans Snabbdistans

29 Intervall 2 Fartlek

30 1x1 Minut Egen aktivitet

31 Snabbdistans Intervall 2

32 Egen aktivitet 2x2 Minuter

33 Innebandy Distans

34 Intervall 1 2x2 Minuter

**1×1 minutprogrammet**

Du maxar i en minut och vilar i en minut. Du upprepar detta 6 gånger. Viktigt att tänka på att du ska behålla samma maxfart under alla intervaller. Kör därför inte slut på dig själv under de första två löpningarna.

Detta program kan även ändras till 2×2 eller 3×2 minuter. Allt beroende på hur du känner dig, och att din kropp orkar med.

**Distans (35-50 minuter, helst inte på asfalt)**

Under dessa pass ska ni hitta ett jämt och behagligt tempo som passar just dig! Spring avslappnat och njut av naturen runt dig.

**Snabbdistans (ca 30 minuter)**

Passet skall börja med 5 minuters lätt löpning, spring sedan 20 minuter i skapligt högt tempo. Du ska sedan avsluta passet med 5 minuters lätt löpning.

**Fartlek (45 minuter)**

Grundtempot under detta pass är samma som ni håller under distans-passet, ni ska lägga in ett antal (ca 4-6) spontana tempoökningar med varierade längd ( 1-2min) och hastighet. Pulsen ska alltså gå upp ganska rejält under tempoökningen. Försök dock att springa på samma avslappnade sätt som tidigare efter tempoökningen.

**Innebandy-intervaller**

**Vi vet ofta inte hur lång/kort rush det blir på planen, så det här är toppen att köra! Vi vill bli snabbare, vi ska orka springa upp till motståndarna och jobba lika snabbt hem igen.**

Maxa i 2 minuter vila i 2 minuter (utför en gång)  
Maxa i 30 sekunder vila i 30 sekunder (upprepa 3 gånger)  
Maxa i 10 sekunder vila i 2 minuter (upprepa 8 gånger)

Avsluta med att jogga lite i ett lugnt tempo.

**Intervall 1**

”Sextiometer” (3\*4\*60m)

Spring 60 meter i nästan full fart. Vila 30 sek. Upprepa detta 4 gånger. När ni har sprungit 4 gånger 60 m med 30 sek vilka emellan tar ni en längre vila (2-3min). Upprepa detta 3 gånger, alltså 3\*4\*60m.

**Intervall 2**

”Tvåhundringen” (8-13st)

Spring på ordentligt under dessa 200 meter. Vila sedan 1-2 min mellan varje intervall.

**TÄNK PÅ ATT!**

* Alltid äta och dricka ordentligt innan varje träningspass – ingen motor funkar utan olja.
* Lika viktigt är det att fylla på sitt lager efter avslutad träning!
* Ha bra och stabila löparskor när ni börjar med löpningen, minska skaderisken (te.x benhinnor, knän och baksida lår)
* Att alltid värma upp och jogga ner efter/före löppassen. Lika viktigt att stretchingen inte glöms bort, vi vill inte ha några stela innebandyspelare!
* Löpning är kul!!
* <http://www.innebandy.se/sv/SIBF-info/Utveckling/Teknikmarket/> , länken till teknikhäftet där ni gärna kan ladda ner själva om ni tappat era och testa er själva under sommaren!