

Löpschema Dam J/U

Generellt: Tempot i den "aktiva delen" av passen, alltså löpningen, ska vara så pass högt att det är svårt att prata eller föra samtal.

1. 3x3-2-1

Uppvärmning 5 minuter jogg.

Intervaller: 3 serier av

1 serie:

3 minuter högt tempo,

30 sekunder jogg- eller gåvila,

2 minuter högt tempo,

30 sekunder jogg- eller gåvila,

1 minut högt tempo,

30 sekunder jogg- eller gåvila.

Mellan varje serie är det 1 minut gå- eller lätt jogg

Nerjogg: 5 minuter.

Total tid: 23 min.

2. Upp till 2 minuter

Uppvärmning: 4 minuter jogg.

Intervall: 15 sekunder - 30s - 45s - 1 minut - 1,15m - 1,30m - 1,45m – 2m - 1,45m - 1,30 m - 1,15m - 1min - 45s - 30s - 15s.

Du börjar med andra ord med att springa 15 sekunder i högt tempo och jobbar dig upp till 2 minuter genom att göra varje intervall 15 sekunder längre än den föregående.

Vid 2 minuter kommer vändpunkten och efter det blir varje intervall 15 sekunder kortare än den föregående. Mellan alla intervaller är det 30 sekunder jogg- eller gåvila.

Nerjogg: 3 minuter.

Spring gärna intervallerna i anpassad fart efter intervallens längd d.v.s. snabbare ju kortare intervallen är.

Total tid: 30 min.

3.

Uppvärmning: 4 min jogg

- 60 sek löp / 30 sek aktiv vila
- 60 sek löp / 30 sek aktiv vila
- 60 sek löp / 60 sek aktiv vila
- Upprepa 6 gånger

Nerjogg: 3 minuter.

Total tid: 30 min aktiv löpning

4.

Uppvärmning: 4 min jogg

- 4 min löpning på cirka 90% / 2 min aktiv vila
- 4 min löpning på cirka 90% / 2 min aktiv vila
- 4 min löpning på cirka 90% / 2 min aktiv vila
- 4 min löpning på cirka 90%

Nerjogg: 3 minuter.

Total tid: 22 min aktiv löpning.