

Träningsupplägg – löpning

Då några av er efterfrågat tips på löpning- och styrkepass ni kan göra hemma under sommaren så kommer här lite förslag, först ut för löpning, jag lägger strax ut förslag på styrketräning. Jag har försökt att anpassa efter olika nivåer, och det här är bara förslag, anpassa som ni vill.

Tänk på: uppehållet är en vilotid, inte minst mentalt. Träningen ska vara rolig, även om inte varje träningspass är det bästa du har gjort, så ska du inte pressa dig att göra saker som inte känns bra. Hitta på något annat som motiverar dig istället då: spela fotboll, simma, gör annan träning. Men det kan vara bra att hålla igång, annars blir uppstarten tuffare än nödvändigt.

Nivå 1: för dig som vill börja i en lagom nivå och se vad du klarar av

1 -1 minut löpning/gång

Värm upp med fem minuter snabb promenad

Växla mellan att jogga en minut och gå en minut. Gör detta 10 gånger.

Varva ner med att promenera fem minuter, och stretcha gärna efteråt.

Gör det här passet tre gånger på en vecka, det tar inte lång tid, totalt blir passet 30 minuter. När du har gjort det en vecka, så ökar du tiden för löpning till två minuter, så vecka två:

2-1 minut löpning/gång

D.v.s. jogga två minuter, gå en. Och så gör du det 10 gånger. Då blir passet 40 minuter med promenad innan och efter. Och så ökar du till tre minuter vecka 3.

Nivå 2: för dig som tycker att det ändå är helt okej att springa

Varva mellan dessa två pass:

1. Distanslöpning: Jogga 20 minuter, ingen uppvärmning behövs för du ska springa i ett sådant tempo att du håller pulsen på "lagom nivå". Det här kan vara svårt att veta exakt vilket tempo det ska vara, men det ska kännas lätt. Jag vet att vissa av er gärna vill dra iväg för snabbt men här får du utmana dig själv: tänk på syftet med det här passet. Springer du på en nivå där du får för hög puls så kommer du att träna anaerobt, det vill säga när kroppen inte hinner med att syresätta sig. Det är jättebra träning men inte syftet med det här passet, du vill träna på att orka länge på en "låg nivå", det vill säga aerobt. Bättre att ta det för lugnt än för hårt, för att uppnå syftet här.
2. Intervaller
Här vill vi träna den anaeroba förmågan.
Värm upp med 5-7 minuters LUGN jogg/snabb promenad
Spring 20 sekunder, vila 20 x 3
Spring 30 sekunder, vila 30 x 3
Spring 40 sekunder, vila 40 x 3
Vila en minut
Gör om allt en gång till
Här ska du hålla ett tempo som är snabbt, för dig. Bara du vet vad det är, men det ska kännas kämpigt.

Nivå 3: för dig som tycker att löpning känns roligt och klarar av passen ovan utan att det känns som att bestiga ett berg

1. Utöka distansen, samma princip som i distanspasset ovan, att vi vill träna förmågan att hålla en lugn nivå under lång tid, men utöka tiden till mellan 40-50 minuter.
2. Intervaller:
4x4 minuter, 3 minuter vila.
Det här är en utmaning – du ska hålla ett så högt tempo du orkar i fyra minuter. Det här är en känd intervalltyp som kallas norska fyror/norska intervaller.
Först värmer du upp med LUGN jogg i 7 minuter.
Löpning 4 minuter, gåvila 3 minuter. Och så gör du det fyra gånger.
Därefter gå så att pulsen går ner. Stretch.

Det här är ett tufft pass, det svåraste är att hitta ett tempo som du orkar de fyra minuterna men som ändå är snabbt. Under de tre vilominuterna så håll igång, pulsen ska komma ner men inte för mycket, så stå inte helt still.

Och:

Några fler saker att komma ihåg: all träning är för din skull och utefter din förmåga. Löpning är inte lätt, och det är mycket bättre att börja på nivå 1 och få en bra utveckling än att börja på nivå 3 och att det är för tufft, det kan leda både till skador och till att det blir för jobbigt mentalt och nästa pass inte blir av. Ni är alla fotbollsspelare och håller redan en högre nivå än många andra bara därigenom. Var snäll mot dig själv.

Kom också ihåg att all träning påverkas av hur du sovit, ätit, hur varmt eller kallt det är ute, hur kroppen känns idag. Ett pass kan kännas lätt en dag, hemskt nästa. Och det är helt okej! Ge inte upp.

Och sist men inte minst: glöm inte att vila emellan! Som vi har pratat om tidigare, så bryter träningen ner kroppen, och det är mellan passen vi har möjlighet att bygga upp den så att den blir starkare än förut, vila är en del av träningen! Kör inte samma pass flera dagar i rad och variera träningen så blir resultatet bäst. Och ät bra mat, drick mycket vatten.

Lycka till!