

Löpning i intervaller

När det gäller konditonsträning som är fotbollsrelaterad är inte helt enkelt. Precis som vi alltd pratar om så är det viktigt att man vet vad man tränar på. Här kommer ett förslag från oss ledare för er som planerar att köra egen fysträning med löpning.

Under säsong så är mitt förslag att ni kör intervaller om 20, 30, 40 och 50 m en gång i veckan.

Ex. 20 m \* 10

30 m \* 7

40 m \* 5

50 m \* 5

Viktigt att ni gör detta i maxfart, varje löpning i högsta möjliga fart.. Då blir vilan riktigt viktigt. Mellan varje löpning 20-30 sekunders vila där ni skakar loss ordentligt och frigör musklerna från ”syra”…

När vi har längre uppehåll från matcher så förlänger vi löpningen.

Då löper vi två minuter eller ca 400 m i maxfart 8-10 gånger…

Vila minst 1-2 minuter mellan varje löpning. Använd vilan till att skaka loss, stretcha och förska frigör musklerna från eventuell ”syra”. Alla löpningar ska göras i så högfart som bara är möjligt uppskattningsvis 80% av maxfart.

Innan varje pass åtminstone 10 minuters uppvärmning, gärna i lätt jogg och använd Mattias koordinationsrörelser. Efter träningen nedjogg och stretch om 20 minuter. Stretching prioritera lår och vader. Då ökar chanserna att ni kommer kunna tillgodo se er träningne på ett bra vis.