



SPRINT

JOGGA

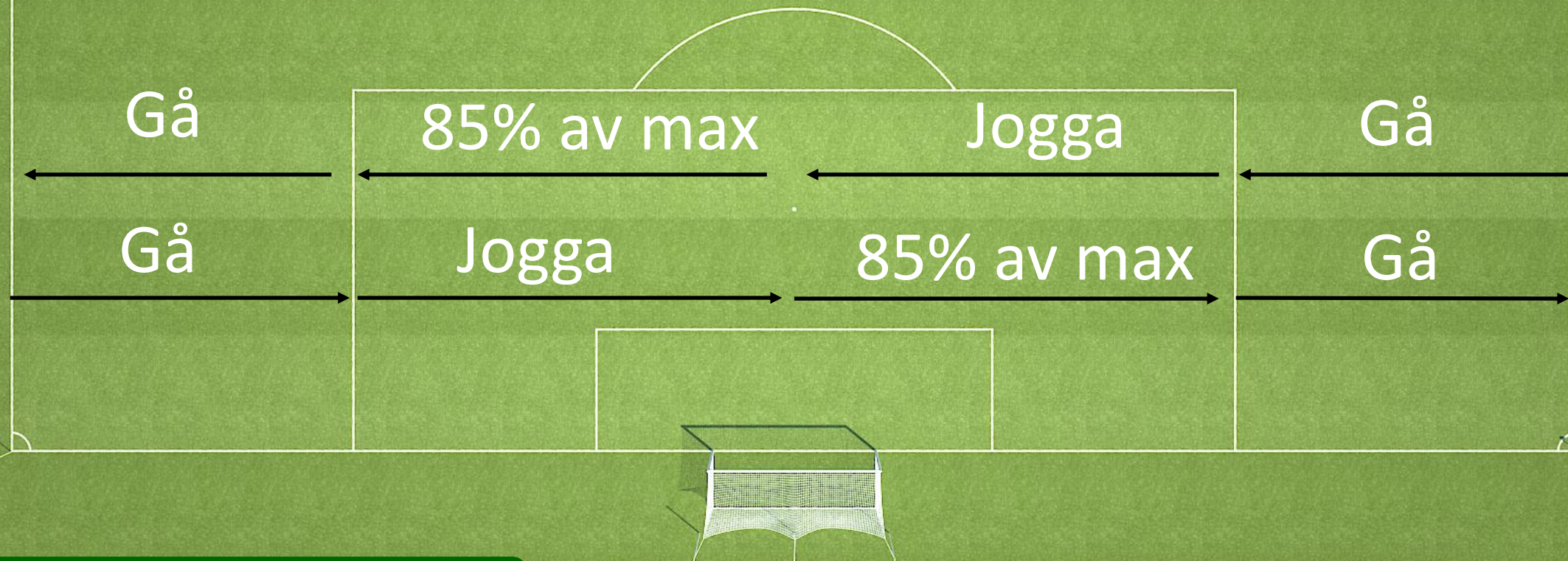
JOGGA

SPRINT

Liverpool

Förbättra återhämtningsförmåga

Upprepa i 10 minuter



10minutare



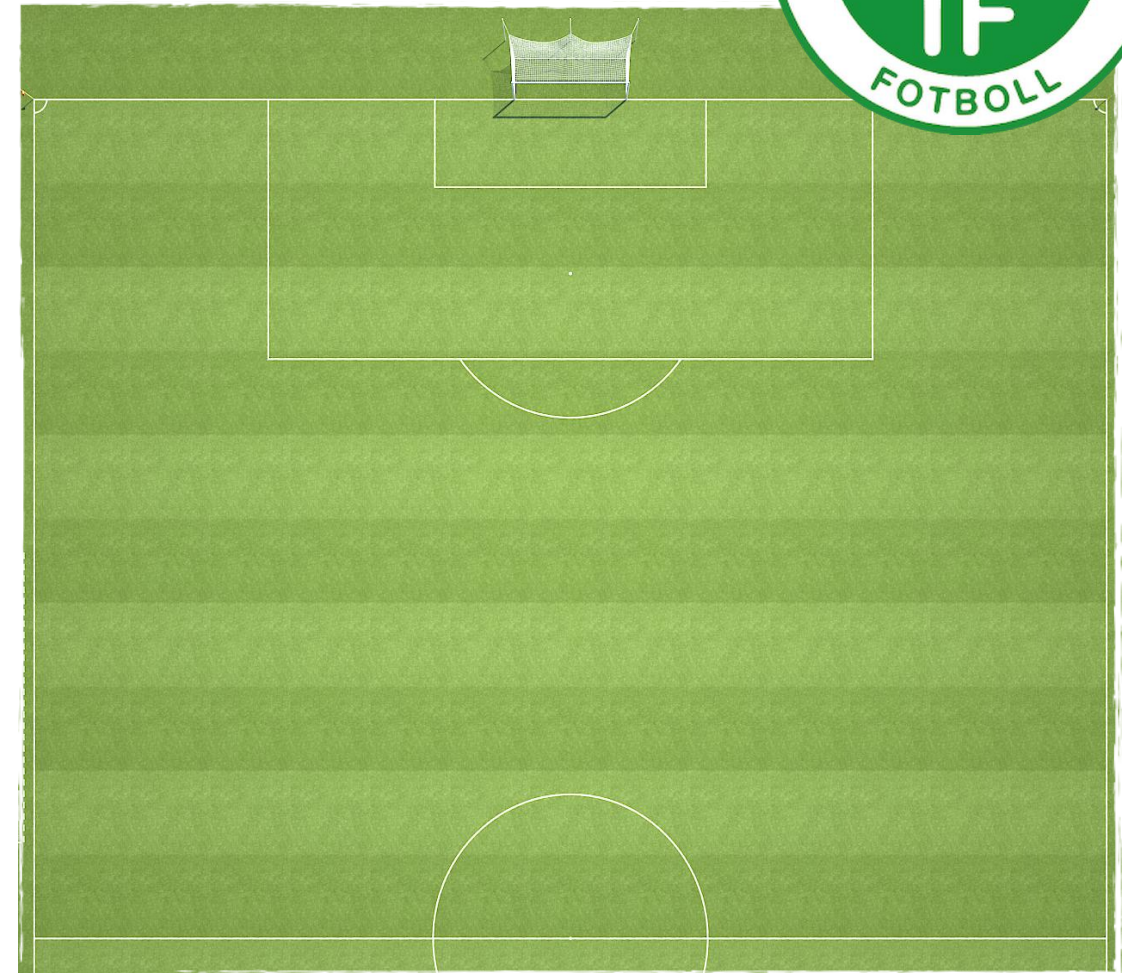
1. Börja med att värma upp 5-10 minuter.
2. Bestäm hur många **lyktstolpar** du ska springa och hur många **lyktstolpar** du ska gå. ...
3. Låt oss säga att du bestämt dig för att springa **1 lyktstolpe** och gå 2. ...
4. Upprepa lyktstolpsintervallerna tills du fått ihop 20-40 minuter träning.

Intervall lyktstolpar



Snabbhetsträning

Scana QR koden för att se videon



Snabbhet för fotboll

<https://www.youtube.com/watch?v=Sc4HYGSADsU>

Uthållighet

1. 5-10 min jogg, 50% av din kapacitet.
2. Stretcha och rörlighet 5 min.
3. Spring intervaller i ca 25-30 min. Gärna 4 min snabbare tempo och sedan 2 min jogg emellan. Upprepa 6 ggr.
4. 10 min nedjogg 50% av din kapacitet.
5. Stretcha alla stora muskler.





Valfri egen noggrann uppvärmning i 10-15 minuter.

Alla löpningar ska göras så snabbt du bara kan, 100% av ditt max!

Viktigt med ordentlig vila mellan löpning 1, 2 och 3 för att jobba med snabbhet och inte uthållighet.

Använd planens linjer så vet du hur långt du ska springa

Löpning 3

- 36 meter
- 100% tempo
- Gör 4 ggr
- 60 sek vila mellan varje

Löpning 2

- 30 meter
- 100% tempo
- Gör 4 ggr, (2 repetitioner med längre vila emellan)
- 30 sek vila mellan varje

Löpning 1

- 11 meter
- 100% tempo
- Gör 4 ggr
- 30 sek vila mellan varje

30-30-60 Snabbhet

1-2-3-4-4-3-2-1

Valfri egen noggrann uppvärmning i 10-15 minuter

Intervaller som är 1,2,3,4,4,3,2,1 minuter långa, aktiv vila 1 minut mellan varje set.

- Accelerera och håll hög fart i 1 minut. - Vila genom att gå/jogga under 1 minut.
- Hoppa sedan på nästa intervall som nu är 2 minuter lång. -Vila en minut.
- Genomför intervallen som är tre minuter lång. - Vila 1 minut.
- Öka farten och försök hålla den i fyra minuter. -Vila 1 minut.
- Genomför ännu en 4-minutersintervall. -Vila 1 minut.
- Hoppa på 3-minuterintervallen. -Vila en minut.
- 2 minuters intervall. -Vila 1 minut.
- Avsluta starkt med 1 minuts intervallen.



Pyramidintervaller