



Sommarträning, kondition

Östergötland/Örebro

Ni kommer under sommaren att få köra intervaller på egen hand och jobba i denna form "tid/tid x reps, x set".

Ett exempel på detta kan vara: 60/45 x 6, x 4 vila 2 minuter mellan varje set. Detta innebär alltså. Jobba 60 sek, vila 45 sek upprepa 6 gånger (6 repetitioner). När du gjort detta har du gjort 1 set och du vilar 2 minuter. När du vilat dessa minuter startar du set 2 och sen fortsätter det så tills du kört klart set 4.

Det är maxfart vid **VARJE** löpning som gäller och ni jobbar klart **HELA** tiden ut. **Pressa er själva, det är då ni utvecklas. Det är bara du själv som bestämmer hur bra du ska bli!**

För dem som inte kan springa pga knäsmärta eller annat problem går det bra att köra intervallerna på en träningscykel, cykel eller inlines.

Kör du på en träningscykel ska du ställa in ett motstånd så det blir tungt men du ska fortfarande kunna hålla hög fart.

Kör du på en vanlig cykel ska detta vara i maxtempo på högsta växeln för att få ett tungt motstånd.

Kör du inlines är det maxfart som gäller precis som vid löpning, inget "glid".

Knäkontroll:

<https://utbildning.sisuforlag.se/LemonwhaleVideoDisplay/?id=6b4afe0d-6a00-4aeb-bdbe-8dda66b75f57#video-dialog>

Vecka 27: 45/30 x 6, x 4 vila 2 minuter mellan varje set

Vecka 28: 45/30 x 7, x 4 vila 2 minuter mellan varje set

Vecka 29: 45/30 x 8, x 4 vila 2 minuter mellan varje set

Vecka 30: 45/30 x 9, x 3 vila 2 minuter mellan varje set

Vecka 31: 45/30 x 10, x 3 vila 2 minuter mellan varje set