**DÄRFÖR SKA DU SPRINGA PÅ FÖRSÄSONGEN**
**1. Du förbättrar uthålligheten**
*Du tål mjölksyra bättre och det kan omvandlas till bränsle direkt i muskelcellerna. Du tål därmed mer och hårdare träning innan du ”går in i väggen” à la Jörgen Brink.*

**2. Du blir mentalt starkare**
*Uthållighet har inte bara stor inverkan på prestationen, utan även på det mentala och på hälsan. Du blir rena slitvargen (Klas Ingesson) när du vet att du orkar.*

**3. Du blir fysiskt starkare**
*Uthållighet är en bra och viktig grund för innebandy-utövare. Det gör att du klarar av att belasta kroppen med jobbiga intervaller.*

GRUND: Konditionsträningen
**VARFÖR?** Orkar du tempot hela matchen? När klockan tickar mot slutsignal märks det vilka som har kört konditionspassen och vilka som inte gjort det. Ge dig ut i löparspåret och sudden death-perioden känns som uppvärmning. Den här löpningen förbättrar din kondition på ett enkelt sätt.

**HUR?** Jogga lätt i fem minuter och kör 5 minuters gymnastik(rörlighet). Löpträna sen 5 till 7 km i kuperad terräng eller löpspår. Spring med en pulsnivå på 75 till 85 procent av din maxpuls (bra nivå för konditionsträning), kör gärna med pulsklocka. Avsluta med att stretcha i tio minuter.

PRO: Intervallträningen
**VARFÖR?** Känns benen sega efter två minuters boxplay? Då är det här passet perfekt för dig. Träning i högt tempo förbättrar din maximala syreupptagningsförmåga, så det blir inte några problem att köra fem minuters boxplay.

**HUR?** Jogga lätt i tio minuter och kör 5 minuters gymnastik(rörlighet). Den här träningen kräver lite mer uppvärmning så gör även fem 100-meterslopp i stegrande fart. Löpträna sen genom att springa i fyra minuter på plant underlag med 85 till 95 procent av din maxpuls. Vila två minuter och upprepa 5 till 10 gånger beroende på dagsformen. Avsluta med att jogga lätt i fem minuter och stretcha i tio minuter

SUPER: Idiotträningen
**VARFÖR?** Lägger du av när du får ont i musklerna? Då ska du köra det här stenhårda passet som lär dig stå ut med mjölksyra. Glöm inte återhämtning!

**HUR?** Jogga tre km och kör 5 minuters gymnastik(rörlighet). Kör fem 100-meterslopp i stegrande fart som uppvärmning. Spring sen tre minuter på 95 till 100 procent av din maxpuls. Vila 3 till 6 minuter och upprepa det 4 till 5 gånger. Jogga ner i fem minuter och stretcha i tio.

**Träningsprogram löpning**
Kör två till tre gånger i veckan med Grundpasset. När du kommit igång bra efter 2-4 veckor så börja byta ut ett grundpass mot antingen Pro eller Super. Kör max ett Pro eller Super i veckan. Vila 48 timmar efter ett Pro- eller Super-pass.

***Här räknar du pulsen!*** *Vanligast att mäta ifrån är i halsen, nästan precis under käkbenet på höger sida. Eller i handlederna. Du kan också använda ett blodkärl som finns i armhålan. Räkna pulsslagen under 15 sekunder och multiplicera med fyra. Den mest effektiva metoden att mäta arbetspulsen är elektroniskt med hjälp av en pulsmätare.****Maxpuls?*** *För att räkna ut ungefärlig maxpuls: Ta 220 minus din ålder. Om du är 20 år tar du 220 – 20 som är 200 slag/minut.****Normalpuls?*** *En normal vilopuls ligger ofta mellan 60 och 80 slag per minut. Ju mer vältränad du blir desto färre slag per minut.*