**Löpträning**

***Löppass per fysperiod***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **På grundstyrkan** | **På Maxstyrkan** | **På explosivstyrkan** |
| **5ggr 3min P:1min** | **6\*2 min, P: 2 min** | **För att underhålla konditionen under explosivperioden bör du välja konditionspass av den typ som ligger under maxstyrkan eller passet nedan.** |
| **7 ggr 2min P: 1min jogg** | **4(4ggr 60-30) SP:3min** |
| **2(3-2-1) P: 1min jogg** | **2(5ggr 90-30) SP: 3 min** |
| **4-3-3-2-2-1-1 P: 1min jogg** | **10ggr 50-10 + 10ggr 30-10 SP:3min** |  |
| **3-3-2-2-1-1-30-30-30-30 P:1min jogg efter 3 och 2min löpning. P: 30s jogg efter 1min och 30s löpning** | **2(9ggr 50-10) SP 3 min** | **Kombinationspass backe. 3 serier med 1st Långbacke, 2st kortbacke, 1st flack intervall, 1st nedförslöpning** |
| **3ggr 2min P:1min gåvila 5ggr 1min gåvila SP: 3min** | **4(90-30) + 4(60-30) + 4(40-20) SP:3min** |
|  | **2(6ggr 70-20) SP:3min** |  |