



Region Kalmar län

Löpintervaller och sprintträning

Intervaller:

För att påbörja intervallträning är det viktigt att ha adekvat styrka i både främre och bakre lårmuskulatur, men även att man redan byggt upp tåligheten i knät för löpning genom att jogga enligt ett upptrappningsschema.

Nedan följer två exempel på löpintervaller där man successivt ökar tempot i löpningen i takt med att intervallen blir kortare.

Värm upp med 7 min lugn jogg innan du påbörjar intervallpasset. Starta inte intervallerna på max utan spring kontrollerat med bra teknik. Avsluta med minst 5 min nedjogg i lugnt tempo.

1. 3/2/1-intervaller

Du kommer på det här passet få jobba med 3 minuters-, 2 minuters- och 1 minuters intervaller med 1 min vila mellan varje intervall. Du upprepar detta 3-4 ggr och vilar 2 min mellan varje set.

2. Nedåtgående stege

På detta pass kommer du få jobba med fyra olika block bestående av intervaller från 4 min ner till 1 min.

1 x 4 min | 2 x 3 min | 3 x 2 min | 4 x 1 min

Mellan varje enskild intervall i blocken vilar du 60 sek, bortsett från 1 min-intervallerna där du vilar 30 sek. Vilan mellan blocken är 2 min.

Sprintträning:

För att påbörja sprintträning ska du inte ha några smärtor från hamstringsmuskulaturen. Vi vill även att du har en adekvat styrka relaterat till den friska sidan. Detta för att minska risk för rupturer av hamstringsmuskulaturen. I de styrkeövningar för baksidan som du tidigare har jobbat med har du endast nått upp till 45-75% av den belastning som du kommer upp i vid full sprintträning. Successiv stegring vad gäller sprintträning är därför väldigt viktigt innan återgång till idrott.

Vid träningen nedan finns det ingen specifik tid som man måste vara i varje fas, men däremot ska man inte få några smärtor eller obehag varken under eller efter träning.

Exempel nedan på en **100m** sträcka:

Fas 1: Accelerera upp tempot till ca 50% av max under 20 meter. Håll 50% av max i 60m. Sakta ned under resterande 20 meter.

Fas 2: Accelerera upp tempot till ca 80% av max under 30 meter. Håll 80% av max i 50m. Sakta ned under resterande 20 meter.

Fas 3: Accelerera upp gradvid 5% i taget tills du är uppe i 100% sprinthastighet.