



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

PYRAMIDINTERVALL - 100 TILL 300 METER FYSÖVNING

Vad?

Förbättra och behålla återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner

Varför?

Kondition

Hur?

1. Detta är INGEN Tävling utan var och en gör detta i sitt eget tempo.
2. Målet är inte att vara snabbast utan att laget som helhet ska bli snabbare och uthålligare
3. Spelaren ska orka vara lika snabb i första som sista intervallen så det gäller att sikta på att hålla cirka 80% av max genom hela passet

Organisation

Rundbana eller löparspår, koner. Instruera spelarna att hålla till vänster om vi kör i löparspåret

Anvisningar

Jogga runt banan innan intervallerna genomförs enligt

1. Start sker vid kon A, första intervall sker mellan koner märkta A
2. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon B, andra intervallen sker mellan koner märkta B
3. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon C, tredje intervallen sker mellan koner märkta C
4. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon D, fjärde intervallen sker mellan koner märkta D
5. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon E, femte intervallen sker mellan koner märkta E

Nu vänder intervallerna och vi gör omvänt;

6. Spelarna går därefter under 30 sekunder till Kon D, sjätte intervallen sker mellan koner märkta D

Osv ner till kon A igen.

