

Sommarträning GUIF 2021

Vecka 27

Måndag: Distans 5 km, lugnt tempo

Tisdag: Cykel 20–30' + Styrka

Onsdag:

Torsdag: Intervaller 3x (3-2-1') P1' SP2-3'

Fredag:

Lördag: Distans 5km + Bålstyrka

Söndag:

Vecka 28

Måndag: Intervaller 2x (12x30'') P30'' SP3-4'

Tisdag: Cykel 20–30' + Styrka

Onsdag:

Torsdag: Intervaller 3x (12x15'') P15'' SP2-3'

Fredag:

Lördag: Distans 5km + Bålstyrka

Söndag:

Vecka 29

Måndag: Backintervaller 2x (6x30'') SP3'

Tisdag: Cykel 20–30' + Styrka

Onsdag:

Torsdag: Intervaller 3x (12x15'') P15'' SP2-3'

Fredag:

Lördag: Distans 5km + Bålstyrka

Söndag:

' = minuter

'' = sekunder

P = vila

SP = serievila

Styrka

Tre olika styrkepass bifogas i separata dokument. Ett pass anpassat till gym, ett pass som går att genomföra utan utrustning samt ett bålstyrkepass.

Passbeskrivningar

Förlängd uppvärmning på cykel 20–30'

Förlängd uppvärmning på cykel innan styrketräning (utomhus eller inomhus på spinningcykel). Syftet här är dels att få en ordentlig uppvärmning innan styrkepasset men också att rensa musklerna på slaggprodukter från intervallpasset dagen innan. Ni kör minst 20 minuter men känner man sig seg i kroppen kan man med fördel köra lite längre.

Distanslöpning 5km

Medelintensiv jogging. Det ska vara lite lagom flåsigt men inte mer än att ni ska kunna prata med träningskompisen i korta meningar. Benen ska aldrig bli för stumma. Gällande fart så är det självklart väldigt individuellt men passet borde ta just under 30 minuter för de flesta.

Intervaller 3x (3-2-1') P1' SP2-3'

Passet består av 3 set med 3 intervaller vardera med längderna 3 minuter, 2 minuter respektive 1 minut. Intervallerna körs i ordningen 3-2-1 och vilan är 1 minut mellan varje intervall. Efter 1-minutsintervallen tas en längre serievila på 2–3 minuter. Intervallerna ska vara ordentligt flåsiga och pulsen ska vara så hög som möjligt men det är viktigt att farten är jämn under respektive intervall och att benen inte helt stummar, gå därför inte ut för hårt. Farten på intervallerna ska dock skilja sig något beroende på längd. 3-minutaren bör ungefär motsvara den fart ni skulle hålla vid tävling på 5km, 2-minutaren ungefär er fart vid 3km (Cooper-test) och på 1-minutaren kan ni släppa på ordentligt (ungefär som tävling på 1500m). På 1-minutaren är det ok med lite mer mjölksyra men det ska ändå vara kontrollerat och löptekniken ska kunna bibehållas.

Intervaller 2x (12x30'') P30'' SP3-4'

Passet består av 2 serier med 12 stycken 30-sekundersintervaller. Vila 30 sekunder mellan intervallerna och 3–4 minuter mellan serierna. Intensiteten

ska vara hög men intervallerna ska ändå kunna gå i jämn fart. Här är det ok med mjölksyra i slutet på respektive serie men det ska ändå vara under kontrollerade former så att farten och löptekniken ska kunna bibehållas hela passet.

Intervaller 3x (12x15'') P15'' SP2-3'

Passet består av 3 serier med 12 stycken 15-sekundersintervaller i vardera. Vila 15 sekunder mellan intervallerna och 2–3 minuter mellan serierna. Passet ska vara högintensivt och farten på detta pass ska vara ytterligare något snabbare än 30-sekundersintervallerna men samma hållpunkter gällande jämn fart och bibehållen löpteknik.

Backintervaller 2x (6x30'') SP3'

Passet består av 2 serier med 6 stycken 30-sekundersintervaller i vardera. Efter avslutad intervall tas en joggvila ner till start (ok att gå några enstaka meter för att hämta andan). När sista intervallen på första serien är avklarad tas en serievila på 3 minuter (gå-/ståvila). Farten ska vara hög men kontrollerad. Man ska trycka i ordentligt i steget men ändå ha så pass bra kontroll på mjölksyran att längden på samtliga intervaller blir ungefär lika. Lutningen på backen ska ungefär motsvara "Skogsbrynetbacken" på Gammliaspåret eller backen vid starten av Gimospåret från Gimonäs/Carlshöjd.

Att tänka på!

- Värm upp ordentligt inför alla intervallpass. Lämplig uppvärmning är 10–15 minuters lågintensiv jogging, några löpskolningsövningar (ex. höga knän, spark i rumpan o.s.v.), 2–3 stegringslopp och lite lätt tånjning.
- Välj gärna mjukt underlag att köra löppassen på (ex. elljusspår, grusvägar etc.). Undvik asfalt om möjligt.
- Missar man ett distans- eller styrkepass på grund av sjukdom så hoppar man bara in där man befinner sig i schemat. Man behöver alltså inte klämma in det missade passet i så fall.
- Schemat är relativt luftigt så se till att göra passen med kvalité men passa också på att vila upp er ordentligt och ladda inför höstsäsongen.

Hör av er via WhatsApp om ni har några frågor. Lycka till!

//Ledarna