

Här kommer ett gäng olika pass som är lagom hårda för löpare som vill komma igång med lite intervallträning.

Börja alltid med att värma upp, 10-15min i lugnt och skönt tempo. Kör gärna 2-3 st stegringslopp innan du drar igång.

1) Korta intervaller 60s-30s(vila). s=sekunder

Vanlig uppvärmning

Kör sedan 2x6x60-30 dvs först kör du 6st 60s intervaller och vilar 30s mellan varje. Sedan joggar du 3 min och upprepar sedan 6 st 60s intervaller med 30s vila. Spring fort och håll stilen på intervallerna och gå gärna på vilan.

Nedvarvning 5-15 min

2) Kort intervallpyramid

Vanlig uppvärmning

Spring intervaller med längden (i sekunder): 30-45-60-75-90-75-60-45-30 gåvila 30sek mellan varje intervall. Vila 2 min och kör samma pyramid igen

Nedvarvning 5-15min

3) Långa intervaller

Vanlig uppvärmning

Ett tufft pass som i sin tuffhet är ett av de bästa passen

4x3min eller 3x4 min i båda varianterna vilar du 2 min. Gå 1 min jogga sakta en min. Kör gärna detta i kuperad terräng, det blir varierande och mentalt enklare.

4) Medellång intervallstege

Vanlig uppvärmning

2 (ev.3)x1min-2min-3min vila 1min

2 omgångar (ev. 3 om du känner att du vill köra lite tuffare) med 1-2-3min intervaller. Försök att hålla farten och stilen hela 3min intervallerna.

Nedvarvning 5-15min

5) Fartlek.

Vanlig uppvärmning.

Välj en runda/sträcka som tar 15-30 min. Gör fartökningar i uppförsbackarna eller lägg in tempoökningar lite då och då allteftersom du känner för det.

Blanda långa och kort fartökningar och känn gärna på olika tempon.

Nedvarvning 5-15min

6) Backintervaller.

Vanlig uppvärmning

Leta reda på ett ställe där det finns en lång backe (45-60 s) och en kort backe (30s). Välj inte för branta backar, det ska gå att springa med god stil uppför dem.

Varannan kort varannan lång. Börja med den korta backen och kör kort-lång-kort lång osv tills du samlat på dig 5 korta och 5 långa. Gå nerför. Känner du dig sugen på en utmaning kör 6 av varje.

Nedvarvning 5-15 min

7) Klassiker

Vanlig uppvärmning

3x4x70-20

spring snabbt i 70 sekunder stanna till och gå/stå i 20 sekunder och gör detta 4ggr sen är det 3 min vila och sedan kör du detta 2 omgångar till.

TUFFT!

Nedvarvning 5-15 min

Låt fantasin flöda men glöm inte att vila mellan intervallpassen.

1 intervallpass/vecka är tillräckligt. 2 pass är ok om du tränat ett tag!

Tänk på att den "snabba" intervalltiden inte blir för lång. Mer än 20 min är väldigt tufft.