

Löpning

Variationen i träningen är nyckeln till framgång. Detta eftersom kroppen inte vänjer sig vid ett pass när den utsätts för många olika. Vi vänjer kroppen vid de pass man springer. Om du alltid springer fem kilometer, kommer du också att vara bra på att springa fem kilometer. Däremot kanske du inte orkar att springa längre sträckor.

Intervaller: Här blandar du högintensiv träning med vila eller lätt joggingtur under samma övning med resultatet att du ökar den maximala kapaciteten. Du som löpare blir mer uthållig och få bättre kondition. Det är möjligt att variera sessioner med intervaller som är bara några sekunder till flera minuter. Du kan också köra också intervaller på ett visst avstånd, till exempel 100 meters intervaller.

Avstånd: Hur lång sträcka är helt beroende på var du är i din löpning. Det kan vara allt från 20 till 90 minuter av löpning. Detta händer i lugnt tempo, ett bra riktmärke för en lugn löpträning är att du kan prata med dig själv eller din kompis under tiden. Det räcker oftast att vara runt 70-75% av din maxpuls – så ingen högintensiv träning.

Snabbdistans: Det huvudsakliga syftet med dessa pass är att man vill öka förmågan att hålla en hög hastighet under en längre tid. Här ska du träna som du är precis under tröskelnivån och sessionen bör pågå 10-40 minuter beroende på hur träningsvan du är. Det är svårt att säga vilken puls du bör vara på då alla har olika nivåer. Säg att din tröskel är ca 85% av din maxpuls, då de flesta av dina träningspass är under det. För att öva att köra snabbare på lång tid, dock går över din tröskel och därefter under sessionen.

Långdistans: Här kör man längre sträckor än vad man brukar göra för att kroppen skall lära sig klara av en långvarig belastning. Intensiteten bör vara låg vid dessa pass så att du inte belastar kroppen för mycket. Hur långt passet är beror på hur du tränar van. För någon så kanske 12 kilometer lång och för andra är det kanske ett distanspass. Dessa pass bör man inte köra så ofta eftersom det är ganska hårt för kroppen.

Backar: Löpning i backar ökar din löpstyrka och är löppassets styrketräning. Självklart är det inte bara styrkan som förbättras med ett backpass, men även kondition. Variera i backarna med korta, långa, branta och grunda sluttningar. Kom ihåg att detta är en tuff träning och bör inte utföras mer än högst en gång i veckan (eller varannan). Tänk på tekniken så att du håller en upprätt kropp och blickar upp i backen.

Fartlek: Det här är ett svenskt begrepp som har spridit sig över hela världen och kallas fartlek exakt var i världen du befinner dig. Det är som intervallträning, men inte lika strukturerat. Här spelar vi med hastigheten och omgivningen och hastigheten ökar kan vara olika långa och korta. I en Fartlek resten är aldrig stillastående som det kan vara på intervallpass. Till exempel kan jag öka farten varje gång jag ser en hund och sakta ner när jag ser en papperskorg.