

Intervallprogram sommaren 2021

Nedan finner du fem olika intervallpass. Gör dem när det passar dig. Det finns 3 olika nivåer beroende på hur dagsformen är: "Stark", "starkare" och "starkast". Välj en och kör!
Löpskolningsövningarna har vi kört förut. Är du osäker, använd google eller fråga mig!

Lycka till i sommar!



Pass 1 - Pyramid

- Uppvärmning: 5-10 min jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 25 meter, två gånger.
 - Höga knän
 - Klackspark
 - Indianhopp
- Intervall: Välj stark, starkare eller starkast.
 - Stark:
30s-1min-2min-3min-2min-1min-30s (1min vila mellan varje intervall)
 - Starkare:
30s-1min-2min-3min-2min-1min-30s (1min vila mellan varje intervall)
Vila: 3min
1min-2min-1min (1min vila mellan varje intervall)
 - Starkast:
30s-1min-2min-3min-2min-1min-30s (1min vila mellan varje intervall)
Vila: 3min
30s-1min-2min-3min-2min-1min-30s (1min vila mellan varje intervall)

KLART!

Pass 2 – Norska superintervaller

- Uppvärmning: 5-10 min jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 25 meter, två gånger.
 - Ravelli eller höga knän
 - Indianhopp
 - Cykelhjulet
- Intervall: Välj stark, starkare eller starkast. Vilan är ganska lång, jogga lugnt under vilan.
 - Stark:
2min-2-2-2-2 (2min vila mellan varje intervall)
 - Starkare:
3min-3-3-3-3 (3min vila mellan varje intervall)
 - Starkast:
4min-4-4-4-4 (4min vila mellan varje intervall)

KLART!

Pass 3 – En salig blandning

- Uppvärmning: 5-10 min jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör vardera övning 25 meter, två gånger.
 - Pistolen
 - Klackspark
 - Spänsthopp långa
- Intervall: Välj stark, starkare eller starkast.
 - Stark:
2min-1min-3min (1min vila mellan varje intervall)
2min setvila
45s-45s-30-30-15-15 (30s vila mellan varje intervall)
 - Starkare:
2min-4-1-3 (1min vila mellan varje intervall)
2min setvila
45s-45s-30-30-15-15 (30s vila mellan varje intervall)
 - Starkast:
5min-2-4-1-3 (1min vila mellan varje intervall)
2min setvila
45s-45s-30-30-15-15 (30s vila mellan varje intervall)

KLART!

Pass 4 – Korta intervaller

- Uppvärmning: 5-10 min jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 25 meter, två gånger.
 - Höga knän eller höga knän med studs
 - Sidospring (Varannan framför/bakom med högt knä)
 - Klackspark
- Intervall: Välj stark, starkare eller starkast.
 - Stark:
(30-30)x10 (30s intervall, 30s vila. 10gångar)
3min setvila
(30-30)x10 (30s intervall, 30s vila. 10gångar)
 - Starkare:
(30-30)x10 (30s intervall, 30s vila. 10gångar)
3min setvila
(60-30)x10 (60s intervall, 30s vila. 10gångar)
 - Starkast:
(30-30)x10 (30s intervall, 30s vila. 10gångar)
3min setvila
(60-30)x10 (60s intervall, 30s vila. 10gångar)
3min setvila
(90-30)x5 (90s intervall, 30s vila. 5gångar)

Pass 5 – Trappan

- Uppvärmning: 5-10 min jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 25 meter, två gånger.
 - Skipping
 - Spänsthopp
 - Sidospring (Varannan framför/bakom med högt knä)
- Intervall: Välj stark, starkare eller starkast. Vilan är ganska lång, jogga lugnt under vilan.
 - Stark:
4min-3-2-1-30s-15s (Halva intervalltiden)
 - Starkare:
4min-3-2-1-1-30s-30s-15s-15s (vila: Halva intervalltiden)
 - Starkast:
5min-4-3-3-2-2-1-1-30s-30s-15s-15s (vila: halva intervalltiden)

KLART!

Pass 6 – Vad passar dig?

- Uppvärmning: 5-10 min jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 25 meter, två gånger.
 - Sidohopp
 - Hälrull
 - Sidospring (Varannan framför/bakom med högt knä)
- Intervall: Välj stark, starkare eller starkast. Välj upplägget som passar dig. Exempel för stark: Antingen springer du 2st intervaller som är 5 minuter, eller 5st intervaller som är 2 min.
 - Stark:
2x5 (Vila: Halva intervalltiden, joggvila)
 - Starkare:
3x6 (Vila: Halva intervalltiden, joggvila)
 - Starkast:
4x7 (vila: Halva intervalltiden, joggvila)

KLART!