

Löpprogram sommaren 2024

För dig som lätt fastnar i semesterlunken gällande träning kommer ett program att följa. Det finns 3 olika nivåer beroende på hur startformen är: "Stark", "starkare" och "starkast". Välj en nivå och följ kommande 6 veckor. Känn dig själv och lägg ribban lågt. Man blir starkare av träning som blir genomförd!

En vecka består av tre pass:

1. Ett intervallpass för att träna på hög fart.
2. Ett snabbdistans-pass för att träna på att hålla en god fart en längre stund.
3. Ett distanspass för att träna på att träna länge.

Intervallpassen kan bytas från vecka till vecka. Snabbdistans och distans är anpassade så att det blir en stegring och liten ökning varje vecka. På så sätt kommer du bli mer tränad för varje vecka.

Fördela passen jämnt under veckan, och bestäm gärna i förhand vilka dagar som du skall springa på. Exempel: Tisdag, torsdag, söndag eller Måndag, Torsdag, Lördag.

Löpskolningsövningarna har vi kört förut. Är du osäker, använd google eller fråga mig!

Tips och trix!

- Blir det en för snabb ökning, känns det för tufft? Stanna då kvar på föregående vecka!
- Spring på stig och mjukare underlag, för att det är skonsammare mot kroppen och ofta roligare för psyket! 😊
- Utmana och ta med en vän på 6 veckor av bra träning!

Lycka till i sommar!

//Daniel



Vecka 1:

Intervallpass 1 - Pyramid

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/ jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 meter, två gånger.
 - Höga knän
 - Klackspark
 - Indianhopp
- Intervall: Välj stark, starkare eller starkast.
 - **Stark:**
30s-45s-1min-2min-1min-45s-30s (1min vila mellan varje intervall)
 - **Starkare:**
30s-1min-2min-3min-2min-1min-30s (1min vila mellan varje intervall)
Vila: 3min
Valfri: 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)

Snabbdistanspass 1

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/ jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 meter, två gånger.
 - Höga knän
 - Klackspark
 - Indianhopp
- Snabbdistans: Välj stark, starkare eller starkast.
 - **Stark:** Spring 15 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.
 - **Starkare:** Spring 30 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.
 - **Starkast:** Spring 45 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.

Distanspass 1

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/ jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 meter, två gånger.
 - Höga knän
 - Klackspark
 - Indianhopp
- Distanslöpning:
 - **Stark:** Spring 15 min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.
 - **Starkare:** Spring 30min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.
 - **Starkast:** Spring 60min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.

Vecka 2

Intervallpass 2 – Norska superintervaller

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/ jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 meter, två gånger.
 - Ravelli eller höga knän
 - Indianhopp
 - Cykelhjulet
- Intervall: Välj stark, starkare eller starkast. Vilan är ganska lång, jogga lugnt under vilan.
 - **Stark:**
1min-1-1-1-1 (2min vila mellan varje intervall)
 - **Starkare:**
2min-2-2-2-2 (3min vila mellan varje intervall)
 - **Starkast:**
4min-4-4-4-4 (4min vila mellan varje intervall)

Snabbdistanspass 2

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/ jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 meter, två gånger.
 - Ravelli eller höga knän
 - Indianhopp
 - Cykelhjulet
- Snabbdistans: Välj stark, starkare eller starkast.
 - **Stark:** Spring 15 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.
 - **Starkare:** Spring 30 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.
 - **Starkast:** Spring 45 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.

Distanspass 2

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/ jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 meter, två gånger.
 - Ravelli eller höga knän
 - Indianhopp
 - Cykelhjulet
- Distanslöpning:
 - **Stark:** Spring 20 min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.
 - **Starkare:** Spring 40min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.
 - **Starkast:** Spring 70min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.

Vecka 3:

Intervallpass 3 – En salig blandning

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

Snabbdistanspass 3

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/ jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 meter, två gånger.
 - Pistolen
 - Klackspark
 - Spänsthopp långa
- Snabbdistans: Välj stark, starkare eller starkast.
 - **Stark:** Spring 20 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.
 - **Starkare:** Spring 35 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.
 - **Starkast:** Spring 50 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.

Distanspass 3

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/ jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 meter, två gånger.
 - Pistolen
 - Klackspark
 - Spänsthopp långa
- Distanslöpning:
 - **Stark:** Spring 25 min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.
 - **Starkare:** Spring 50min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.
 - **Starkast:** Spring 80min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.

Vecka 4:

Intervallpass 4 – Korta intervaller

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/ jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 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
(15-30)x10 (15s 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)

Snabbdistanspass 4

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/ jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 meter, två gånger.
 - Höga knän eller höga knän med studs
 - Sidospring (Varannan framför/bakom med högt knä)
 - Klackspark
- Snabbdistans: Välj stark, starkare eller starkast.
 - **Stark:** Spring 20 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.
 - **Starkare:** Spring 35 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.
 - **Starkast:** Spring 50 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.

Distanspass 4

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/ jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 meter, två gånger.
 - Höga knän eller höga knän med studs
 - Sidospring (Varannan framför/bakom med högt knä)
 - Klackspark
- Distanslöpning:
 - **Stark:** Spring 30 min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.
 - **Starkare:** Spring 60min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.
 - **Starkast:** Spring 90min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.

Vecka 5:

Intervallpass 5 – Trappan

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 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:**
3min-2-1-1-30s-15s (Halva intervalltiden)
 - **Starkare:**
4min-2-1-2-1-30s-30s-15s-15s (vila: Halva intervalltiden)
 - **Starkast:**
5min-4-3-3-2-2-1-1-30s-30s-15s-15s (vila: halva intervalltiden)

Snabbdistanspass 5

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/ jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 meter, två gånger.
 - Skipping
 - Spänsthopp
 - Sidospring (Varannan framför/bakom med högt knä)
- Snabbdistans: Välj stark, starkare eller starkast.
 - **Stark:** Spring 25 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.
 - **Starkare:** Spring 40 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.
 - **Starkast:** Spring 55 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.

Distanspass 5

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 meter, två gånger.
 - Skipping
 - Spänsthopp
 - Sidospring (Varannan framför/bakom med högt knä)
- Distanslöpning:
 - **Stark:** Spring 35 min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.
 - **Starkare:** Spring 70min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.
 - **Starkast:** Spring 100min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.

Vecka 6

Intervallpass 6 – Vad passar dig?

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 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:**
2x4 (Vila: Halva intervalltiden, joggvila)
 - **Starkare:**
3x5 (Vila: Halva intervalltiden, joggvila)
 - **Starkast:**
4x6 (vila: Halva intervalltiden, joggvila)

Snabbdistanspass 5

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 meter, två gånger.
 - Sidohopp
 - Hälrull
 - Sidospring (Varannan framför/bakom med högt knä)
- Snabbdistans: Välj stark, starkare eller starkast.
 - **Stark:** Spring 25 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.
 - **Starkare:** Spring 40 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.
 - **Starkast:** Spring 55 min i jämn fart så att du blir flåsig. Det skall vara lite snabbare än bekväm fart.

Distanspass 6

- Uppvärmning: 5-10 min promenad/ jogg för att bli varm.
- Löpskolning: Kör varje övning 15 meter, två gånger.
 - Sidohopp
 - Hälrull
 - Sidospring (Varannan framför/bakom med högt knä)
- Distanslöpning:
 - **Stark:** Spring 40 min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.
 - **Starkare:** Spring 80min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.
 - **Starkast:** Spring 110min i lugn fart. Du skall kunna prata utan problem.