

GÖTEBORGS- VARVET '10

TRÄNINGSPROGRAM

3 HÅRDA VECKOR
+ 1 LÄTT VECKA

► **DEL 3 VÅREN ÄR PÅ** väg, i alla fall i södra Sverige. Fast vem vet efter sådan här vinter...

Med ljuset och snösmältning får man lätt ny energi. Därför kan det vara bra att tänka på att ta det lite försiktigt i början när den mjuka snön försvinner. Isen

som bildats under snön ökar givetvis risken för att halka och den hårda asfalten ger hårdare stötar och belastar därför fötter och knän mer än de mjukare underlaget som snö utgör.

I våryan är det också lätt att börja springa fortare än vad du är tränad för, så "be careful out there".

Njut av vår löpningen, men känner du dig sliten, ta några lugna joggdagar, för att sedan hoppa in i träningsprogrammet längre fram igen.

Lycka till med träningen!

Observera att fredagar är vilodagar i samtliga program.

TABELLFÖRKLARINGAR

• 200 METER BACKE

Backträning är löparnas styrketräning. Om du inte har tillgång till en 200-metersbacke, välj en kortare och gör fler upprepningar. Sträck på kroppen, landa med foten under kroppen och skjut ifrån.

• STEGRINGSLOPP 5 X 100 METER

Stegringslopp ökar din stegfrekvens och gör dig snabbare. Du startar varje intervall långsamt, löper snabbt i slutet och joggar tillbaka.

• JOGGTEMPO

Lugn jogg ger snabbare återhämtning i musklerna.

• PRATTEMPO

Du ska inte springa snabbare än att du kan prata med dina löparkompisar utan att flåsa.

• TRÖSKELTEMPO

Tröskeltempo innebär att du löper på gränsen till din mjölksyratröskel. Du ska alltså köra hårt, men inte hårdare än att du kan hålla samma fart under hela sessionen.

• INTERVALLER

Varje intervall ska köras i tävlingsfart (dvs på 90 procent av ditt max) med en minuts joggvila mellan varje intervall i ett set. Om passet känns lätt kan du öka farten i de sista fyra intervallerna. Det viktiga är att du löper i en fart som du orkar hålla genom hela intervallen.

MATS ERIXON

Mats är en av Sveriges bästa långdistanslöpare genom tiderna. Under 80- och 90-talet presterade han mängder av fantastiska resultat. Mats har sprungit OS-final på 5000 meter och VM-final på 10 000 meter. Han har otaliga SM-medaljer och personliga rekord, till exempel 7.48 på 3000 meter, 13.24 på 5000 meter, 27.56 på 10 000 meter och 1.03 på halvmaran.



VECKA 13 | HÅRD

Sluttid >	1.20	1.40	2.00
Dag	Pass	Pass	Pass
Måndag	Jogg 45min + 5 x 100 m stegringslopp + styrka 30 min	Vila	Vila
Tisdag	Uppvärmning 15 min + backe 10 x 200 m i tröskelfart + nerjogg 15 min	Uppvärmning 15 min + backe 10 x 200 m i tröskelfart + nerjogg 15min	Uppvärmning 15 min + tröskelfart 15 min + nerjogg 15 min
Onsdag	Distans 60 min i prattempo	Vila	Vila
Torsdag	Uppvärmning 15 min + 8 x 3 min i tröskelfart vila 1 min + nerjogg 15min	Distans 60 min i prattempo + styrka 30 min	Distans 50 min i prattempo + styrka 30 min
Lördag	Uppvärmning 20 min + tröskelfart 20 min + nerjogg 20 min + styrka 20 min	Uppvärmning 20 min + tröskelfart 20 min + nerjogg 20 min + styrka 20 min	Långpass 80 min i prattempo
Söndag	Långpass 90 min i prattempo	Långpass 80 min i prattempo	Vila

VECKA 14 | HÅRD

Sluttid >	1.20	1.40	2.00
Dag	Pass	Pass	Pass
Måndag	Jogg 45 min + 5 x 100 m stegringslopp + styrka 30 min	Vila	Vila
Tisdag	Backe 10 x 200 m i tröskelfart	Jogg 45 min + 5 x 100 m stegringslopp	Jogg 45 min + 5 x 100 m stegringslopp
Onsdag	Distans 60 min i prattempo	Vila	Vila
Torsdag	Uppvärmning 15 min + 6 x 4 min i tröskelfart vila 1 min + nerjogg 15 min	Uppvärmning 15 min + 6 x 4 min i tävlingsfart vila 1 min + nerjogg 15min	Uppvärmning 15 min + backe 10 x 200 m + nerjogg 15 min
Lördag	Uppvärmning 20 min + tröskelfart 30 min + nerjogg 20 min + styrka 20 min	Uppvärmning 20 min + tröskelfart 20min + nerjogg 20 min + styrka 20 min	Långpass 80 min i prattempo
Söndag	Långpass 90 min i prattempo	Långpass 80 min i prattempo	Vila

VECKA 15 | HÅRD

Dag	Pass	Pass	Pass
Måndag	Jogg 45min + 5 x 100 m stegringslopp + styrka 30 min	Vila	Vila
Tisdag	Uppvärmning 15 min + backe 10 x 200 m i tröskelfart + nerjogg 15min	Uppvärmning 15 min + backe 10 x 200 m i tröskelfart + nerjogg 15 min	Uppvärmning 15 min + 10 x 2 min i tävlingfart vila 1 min + nerjogg 15 min
Onsdag	Distans 60 min i prattempo	Vila	Vila
Torsdag	Uppvärmning 15 min + 10 x 2 min i tävlingsfart vila 1 min + nerjogg 15 min	Distans 60 min i prattempo	Distans 50 min i prattempo
Lördag	Tävling eller testlopp 10-15 km i tävlingsfart	Tävling eller testlopp 10-15 km i tävlingsfart	Tävling eller testlopp 10 km i tävlingsfart
Söndag	Långpass 90 min i prattempo	Långpass 80 min i prattempo	Vila

VECKA 16 | LÄTT

Dag	Pass	Pass	Pass
Måndag	Jogg 30 min + 5 x 100 m stegringslopp + styrka 30 min	Vila	Vila
Tisdag	Vila	Vila	Jogg 30 min + styrka 30 min
Onsdag	Distans 45 min i prattempo	Jogg 45 min + 5 x 100 m stegringslopp + styrka 20 min	Vila
Torsdag	Uppvärmning 15 min + backe 10 x 200 m i tröskelfart + nerjogg 15 min	Distans 60 min i prattempo	Distans 45 min i prattempo
Lördag	Uppvärmning 20 min + tröskelfart 20 min + nerjogg 20 min + styrka 20 min	Uppvärmning 20 min + tröskelfart 20 min + nerjogg 20 min	Distans 60 min i prattempo
Söndag	Långpass 60 min (prattempo)	Långpass 60 min i prattempo	Vila