

Träningstips till Springtime

Har du funderat på att springa Springtime? Eller har du redan bestämt dig? Här får du tipsen som hjälper dig med förberedelserna.

Här kommer tips till två kategorier löpare:

Milen under 50 minuter:

Träningsperioden sträcker sig över 10 veckor i 5 perioder:

Period 1, vecka 1-3

Tre pass i veckan med följande innehåll:

- Distanslöpning 40-45 minuter i behagligt tempo.
- Intervaller 8x800 m/400 m gång vila
- Långpass 70-80 minuter. Det är viktigt att springa långsamt på långpassen. Springer du för snabbt, kommer du att springa för långsamt de andra dagarna.

Period 2, vecka 4-6

Tre pass i veckan med följande innehåll:

- Distanslöpning 40-45 minuter i behagligt tempo. Avsluta med 5 ruser i 100 meter, gärna i lätt uppförsbacke.
- Intervaller 10x800 m/400 m gång vila
- Långpass 70-80 minuter

Period 3, vecka 7-8

Tre pass i veckan med följande innehåll:

- Distanslöpning 40-45 minuter i behagligt tempo. avsluta med 5 ruser i 100 meter, gärna i lätt uppförsbacke.
- Intervaller 6x800 m/400 m gång vila
- Långpass 60-70 minuter

Period 4, vecka 9

Två pass med följande innehåll:

- Distanslöpning 60 minuter i behagligt tempo.
- Intervaller 8x400 m/400 m gång vila

Period 5, vecka 10

Distansträning i 30 minuter i behagligt tempo i mitten av veckan för att vara utvilad och på topp lördagen 9:e maj.

Milen över 50 minuter:

Träningsperioden sträcker sig över 10 veckor i 5 perioder:

Period 1, vecka 1-3

Tre pass i veckan med följande innehåll:

- Spring 10 miuter, gå 2 miuter. Upprepa 2 gånger
- Spring 15 miuter, gå 3 miuter. Upprepa 2 gånger
- Rask promenad 60 miuter.

Period 2, vecka 4-6

Tre pass i veckan med följande innehåll:

- Spring 10 miuter, gå 2 minuter. Upprepa 3 gånger
- Spring 30 miuter, gå 3 minuter. Spring 20 minuter
- Rask promenad 60 minuter.

Period 3, vecka 7-8

Tre pass i veckan med följande innehåll:

- Löpning 30 minuter. Höj tempot de sista 5 minuterna.
- Löpning 50 minuter.
- Rask promenad 60 minuter.

Period 4, vecka 9

Två pass med följande innehåll:

- Löpning 30 minuter två gånger i veckan. Höj tempot de sista 5 minuterna.

Period 5, vecka 10

- Löpning i 30 minuter i behagligt tempo i mitten av veckan för att vara utvilad och på topp lördagen 9:e maj.

Lycka till med träningen och Springtime!