

KORT & BRA

Kort är bra. I varje fall när det handlar om intervallträning. Kort-korta intervaller är en ny träningsform som gör att **DU KOMMER I TOPPFORM PÅ NOLLTID**. Intervallerna är allsidiga och kan användas året runt av alla löpare – även de som inte är så vana vid tuff träning.

Kort-korta löpintervaller är en ny och mycket användbar träningsform. Namnet beskriver helt enkelt intervalllängden, som till många glädje är kort, och vilolängden, som till många förtret också är kort. Den intervallform som brukar användas mest är annars 400 meter följt av en minuts vila, men det finns självklart en rad andra varianter av löpintervaller. De superkorta intervallerna är mycket effektiva för den som vill komma i toppform snabbt och bli

en bättre löpare, oavsett vilken nivå man befinner sig på. Det är dock viktigt att träningen läggs upp på rätt sätt och att man inte gör misstaget att löpa för korta intervaller och ta för långa pauser.

Perfekt för nybörjare

Kort-korta intervaller är en perfekt introduktion till lite intensivare träning för den som inte är van vid intervallträning. Korta intervaller gör träningen mer överskådlig, samtidigt som man kan pressa sig mer än

vanligt. Och även om varje intervall tar slut rätt snabbt så kommer man snart att ha tillryggalagt en rätt lång totalsträcka i ett mycket högre tempo än vad annars skulle ha varit fallet. Och det är det som räknas i slutändan när träningsdagboken ska analyseras och det är dags att bevisa sin form i t.ex. en tävling. Om man alltid tränar i samma tempo så kommer många muskelfibrer inte att ha en chans att utvecklas. Kort-korta intervaller fungerar som en väckarklocka för muskelfibrerna



DET ÄRTUFFT! Därför är det viktigt med en lång uppvärmning före och en proteinrik måltid efteråt. Tänk också på att återhämnings-tiden blir längre. I början bör du träna kort-korta intervaller högst en gång i veckan.

PULS ELLER TEMPO? Bägge parametrarna är svåra att styra träningen efter. Kortintervaller-na gör att pulsen inte hinner nå sitt max och därför säger den inte allt om intensiteten. Gps:en kan också visa fel eftersom hastighetsmätningen kan variera mycket i början av ett intervall och under korta sträckor. Då är det bättre att löpa på känsla och på tid.

EFFEKTER:

- **SUPEREFFEKTIVT**

Du kommer i bättre form på nolltid.

- **LÄTTÖVERSKÅDLIGT**

Den annars så oöverskådliga intervallängden kan genomföras under lekfullare former.

- **ALLSIDIGT**

Du förbättrar löptekniken vilket är en avgörande pusselbit för att komma i toppform.

och sätter rejäl fart på kroppens energisystem jämfört med om man alltid löper i ett långsamt tempo.

Det är naturligt att fartkänslan och konditionen får ett lyft om man tränar intensivare. Dessutom påverkas en rad olika faktorer som ökar uthålligheten.

En annan fördel med kort-korta intervaller är allsidigheten. På vintern kommer det till exempel innebära att man tvingas fokusera mer på tekniken för att hålla tempot och konditionen uppe med

många och ibland kanske lite enformiga mängd-träningspass.

Vässar formen

Kort-korta intervaller passar även bra när löpsäsongen närmar sig och det är dags att börja tävla igen. Då är det dags att väcka muskelfibrerna till liv och hålla dem trimmade och starka tills det är dags att bekänna färg i ett lopp. De sista veck-

orna inför en viktig tävling bör man dock hoppa över de superkorta intervallerna. Då passar det i stället bättre med längre intervaller och längre vilopauser.

Kort-korta intervaller kan löpas var som helst. Det enda som behövs är en sträcka på 200–400 meter. Det allra bästa är att bege sig till en friidrottsanläggning och springa några varv på de lättlöpta och inbjudande 400-metersbanorna. □

5 KORTA INTERVALLER

KORT-KORTA INTERVALLER KAN UTFORMAS PÅ MÅNGA OLIKA SÄTT beroende på humör och syfte med träningen. Löp gärna intervallerna på en löparbana om du har möjlighet.

10 X 400 METER

1 MIN. VILA MELLAN VARJE INTERVALL

VAD? Ett intervallpass som passar bra för dig som siktar på 5 eller 10 km.

HUR? Intervalltempot ska ligga nära mjölksyragränsen. Det innebär att det ska vara jobbigt utan att mjölksyran exploderar i kroppen. Tempot bör motsvara ditt 5 eller 10 km-tempo, beroende på erfarenhet och tidpunkt på året.

VARFÖR? 400 meter är tillräckligt långt för att du ska hinna få upp pulsen relativt högt under varje intervall, och du kommer bara delvis att hinna gå ned i varv under pausen. Det gäller att hålla ett jämnt och bra löp tempo utan att benen stummar. Därmed kan du hålla tempot uppe även under de sista intervallerna.

5 X 1 KM

1 MIN. VILA MELLAN VARJE INTERVALL

VAD? Här handlar det inte om några korta ryck utan om en intervallsträcka som är relativt lång i förhållande till pausens längd.

HUR? Intensiteten ska ligga precis under, eller vid, mjölksyragränsen hela vägen. Du ska alltså känna att benen börjar stumma utan att du tar helt slut längs vägen. Löp i ditt 10 km-tem-

po eller kanske något långsammare.

VARFÖR? Ett bra pass för att höja kvaliteten på den dagliga träningen utan att ändra för mycket på innehåll. I stället för att löpa 10 ”jämn” km löper du 3 km som uppvärmning följt av 5 x 1 km med 1 min vila. Avsluta med 2 km jogg. Ger garanterat resultat!

5 X (4 X 200 M)

30 SEK. VILA MELLAN VARJE INTERVALL OCH 3 MIN. VILA MELLAN VARJE SERIE

VAD? Ett lite mer komplicerat pass där du löper 200-metersintervaller med 30 sek. vila mellan varje. Efter intervallerna vilar du i 3 min. Detta gör du fem gånger totalt. Passet lämpar sig särskilt till 5 km-löpare.

HUR? Full fart hela vägen! Här ska du gå över gränsen,

så att du under det sista intervallet i varje serie måste ta i ordentligt för att orka hela vägen.

VARFÖR? Ett översködligt intervallpass där den korta löpsträckan gör att det är möjligt att hålla extra hög fart. Ett nyckelpass för att toppa formen.

3 X (5 X 300 M)

45 SEK. VILA MELLAN VARJE INTERVALL OCH 3 MIN. VILA MELLAN VARJE SERIE

VAD? Ännu ett träningspass utformat som en serie. Passet lämpar sig särskilt bra att köra på en löparbana. 300 m snabbt långsida + kurva + långsida). Perfekt för 5 och 10 km-löpare.

HUR? Du bör ligga på mjölksyragränsen i 5 km-tempo eller lite snabbare.

VARFÖR? Liknar intervallpasset 10 x 400 m som beskrivs ovan, men den kortare sträckan och uppdelningen i serier gör att det blir betydligt mer översködligt – inte minst mentalt. Det är ofta nyckeln till att kvaliteten på träningspasset ska bli ännu bättre.

FRAM OCH TILLBAKA

VAD? En variant av kort-korta intervaller som dock är så bra att den hör hemma här. Och passet lämpar sig lika bra på som utanför löparbanan.

HUR? Löp första halvan av intervallet i målsättningstem-

pot för din favoritsträcka. Vänd sedan om och gör en kort paus på 30–60 sekunder, och löp tillbaka till starten i ett högre tempo. Upprepa samma procedur 4–5 gånger. Kan göras i ett otal varianter,

men löpsträckor på 500–1 500 meter är lagom.

VARFÖR? Ett supereffektivt pass som flyttar fram både de mentala och de fysiologiska gränserna. Du vänjer dig vid ditt målsättningstempo,

samtidigt som accelerationen upp till ett högre tempo sätter fart på kroppens energisystem. Rent mentalt får du en kick och massor av ny energi när du märker att du kan hålla ett högre tempo än du tänkt dig.

GRUPPTRÄNING.

Kort-korta intervaller fungerar bra att köra tillsammans med andra även om träningsformen innebär att det blir rätt stor spridning i gruppen. Om intervallerna genomförs som serier så hinner dock alla samlas ihop igen under vilopauserna.

NÄR?

Kort-korta intervaller är allsidiga och kan tränas nästan året runt. På vintern bör dock tempot vara lägre; i stället kan man köra fler upprepningar. Det handlar om att löpa många mil totalt i ett lagom hårt tempo. Till våren är det dags att höja tempot så att belastningen på cirkulationssystemet ökar. Det är bara under den sista månaden inför en viktig tävling om man bör hoppa över kort-korta intervaller. Då är intervaller med lång vila att föredra.

VAR?

Löparbanor är det bästa stället att löpa kort-korta intervaller på. Där är det lätt att hålla koll och underlaget är perfekt för att löpa snabbt. Det går dock att hålla till utanför löparbanorna också. En väg med lätt motlut kan t.ex. vara ett minst lika bra alternativ. Utförlöpning kan också vara ett alternativ – om man löper kontrollerat och med bra teknik.