

Nyborjare

5 km

10 km

21,1 km - halvmaraton

42,2 km - maraton

Du är ovan med högintensiv träning. För dig handlar det om att komma igång med träningsformen på ett skonsamt och bra sätt, så att kropp och knopp vänjer sig vid den. Ta dig tid så att du lär dig metoden ordentligt.

Vill du springa snabbt på 5 km-sträckan, har du stor nytta av superset-träning. Den här varianten ökar mjölksyratåligheten, förbättrar konditionen och gör dig snabbare så att du kan öka farten på den sista avgörande kilometern.

10 km är en komplex sträcka som ställer höga krav på fart, mjölksyratålighet, kondition och uthållighet. Allt det ingår i det här tuffa, men också mycket effektiva supersetet.

På halvmaraton och maraton är målet att utveckla uthålligheten, den mentala styrkan och tempokänslan. Det tränas i det här passet, som till skillnad från de andra löps progressivt, dvs. farten ökar gradvis längs vägen.

Också här är uthålligheten i fokus. Men det här supersetet utvecklar också förmågan att öka eller hålla farten uppe trots att benen är trötta. Dessutom är tanken att passet ska ge dig en hel del löpkilometer i benen.

Uppvärmning: Jogga i 10 min. så att kroppen blir varm. Gör därefter koordinationsövningar i 10 min, t.ex: hälsparar, knälyft, bensvingar, indianhopp och baklängeslöpning. Avsluta med tre accelerationer, då du under 50-60 meter ökar farten till nästan max.

Uppvärmning: Jogga i 10 min. så att kroppen blir varm. Gör därefter koordinationsövningar i 10 min, t.ex: hälsparar, knälyft, bensvingar, indianhopp och baklängeslöpning. Avsluta med tre accelerationer, då du under 50-60 meter ökar farten till nästan max.

Uppvärmning: Jogga i 10 min. så att kroppen blir varm. Gör därefter koordinationsövningar i 10 min, t.ex: som hälsparar, knälyft, bensvingar, indianhopp och baklängeslöpning. Avsluta med tre accelerationer, då du under 50-60 meter ökar farten till nästan max.

Uppvärmning: Jogga i 10-15 min. så att kroppen blir varm. Gör därefter samma koordinationsövningar som 10 km-löparen.

Uppvärmning: Jogga i 10-15 min. så att kroppen blir varm. Gör därefter samma koordinationsövningar som 10 km-löparen.

Träning:

- Löp 200 m i hög, men kontrollerad fart.
- Löp 400 m i lite lägre tempo.
- Vila 4 min.
- Upprepa fyra gånger.

Träning:

- Löp 200 m i (näst intill) maxfart. Mjölksyran ska börja kännas i musklerna.
- Löp 400 m i ditt inplanerade 5 km-tempo.
- Vila 4 min.
- Upprepa sex gånger.

Träning:

- Löp 200 m i (näst intill) maxfart. Mjölksyran ska börja kännas i musklerna.
- Löp 400 m i ditt inplanerade 5 km-tempo.
- Löp 800 m i ditt inplanerade 10 km-tempo.
- Vila 4 min.
- Upprepa fyra gånger.

Träning:

- Löp 2 km i halvmaratontempo.
- Löp 1 km i ditt 10 km-tempo.
- Löp 500 m i ditt 5 km-tempo.
- Löp 250 m så snabbt som möjligt.
- Jogga i 5 min.
- Upprepa två gånger.

Träning:

- Löp 4 km i ditt maratontempo.
- Löp 2 km i ditt halvmaraton-tempo.
- Löp 1 km i ditt 10 km-tempo.
- Löp 500 m så snabbt som möjligt.
- Jogga 1 km.
- Upprepa två gånger.

Hur mycket? Öka antalet repetitioner/varv med en/ett var 14:e dag, tills du kommer upp i åtta varv.

Hur mycket? Öka antalet repetitioner/varv med en/ett i veckan tills du kommer upp i tio stycken.

Hur mycket? Öka antalet repetitioner/varv med en/ett var 14:e dag tills du kommer upp i fem eller sex varv. Det är viktigt att du håller tempot uppe under hela passet.

Hur mycket? Öka antalet repetitioner/varv till tre under de sista fyra veckorna inför ditt stora mål.

Hur mycket? Öka antalet repetitioner/varv till tre under de sista fyra veckorna inför ditt stora mål.

Hur ofta? Genomför passet en gång i veckan.

Hur ofta? Genomför passet en gång i veckan eller var tionde dag.

Hur ofta? Genomför passet en gång i veckan eller var tionde dag.

Hur ofta? Genomför passet en gång i veckan.

Hur ofta? Genomför passet en gång i veckan.

När? Året runt.

När? Åtta veckor före ditt mål.

När? 6-8 veckor före ditt mål.

När? Åtta veckor före ditt mål. Fortsätt tills en vecka innan.

När? Åtta veckor före ditt mål. Fortsätt tills en vecka innan.

Var? Genomförs helst på löparbana, men kan också löpas på en annan flack, trafikfri sträcka utan tvära kurvor. Du kan gärna löpa på tid istället för utifrån sträcklängd. I så fall löper du 40 + 90 sek.

Var? Genomförs helst på löparbana, men kan också löpas på en annan flack, trafikfri sträcka utan tvära kurvor. Du kan gärna löpa på tid istället för utifrån sträcklängd. I så fall löper du 35 + 80 sek.

Var? Genomförs helst på löparbana, men kan också löpas på en annan flack, trafikfri sträcka utan tvära kurvor. Du kan gärna löpa på tid istället för utifrån sträcklängd. I så fall löper du 35 + 80 + 180 sek.

Var? Genomförs helst på en trafikfri varvbana på 1 km, där du har märkt ut de sista 500 och 250 meterna. Alt. kan du löpa på tid: 9 + 4 + 2 + 1 min. Funkar också på löparbana eller med klocka.

Var? Genomförs helst på en varvbana på 2 km, där du har märkt ut de sista 1 000 och 500 meterna. Alternativt kan du löpa på tid: 18 + 9 + 4 + 2 min. Kan också genomföras med klocka.

Tips: Supersetet är ett tufft träningspass. Undvik att äta senare än fyra timmar innan. Ät en banan, en gel eller drick lite saft den sista timmen innan du ska träna, om magen kurrar.

Tips: Förbered dig inför intervallerna. De är tuffa, så förbered dig mentalt och fysiskt. Var utvilad. Värm upp. Byt till lättviktsskor. Och lägg två minuter på att visualisera supersetet.

Tips: Om du gör sex repetitioner, så löper du 8 400 meter i ditt miltempo eller snabbare. Fixar du det är du väl förberedd inför ditt millopp!

Tips: Om vädret är dåligt, och om du inte har något emot att springa på löpband, så kan detta pass – och alla de andra också – genomföras inomhus.

Tips: Passet inbjuder till att träna vätske- och energiintaget. Ta med dig några energigel och ha en vattenflaska stående vid startplatsen, och ta en klunk när du springer förbi. **AT**

→ Super-set passar alla

Superset har alla nytta av – men det är viktigt att du lägger upp träningen så att den passar till just din nivå och dina löpmål.



ANVÄND KLOCKA

Har du en nyare typ av löparklocka kan du antagligen programmera den så att den guidar dig genom passen, och med pip och vibrationer meddelar dig när du ska växla tempo.