

Sammanfattning av Backträning för löpare

Backträning för löpare

Snabbfakta

Backen kombinerar styrka, kondition och löpekonomi i ett pass. Senor anpassar sig långsammare än konditionen - öka belastningen gradvis. Börja med 1 backpass per vecka. Gå eller jogga lugnt ned för de första veckorna.

Är du redo?

Kriterium	Riktlinje
Löpvana	Minst 3-6 månaders sammanhängande löpning
Frekvens	Kan springa 3 ggr/vecka utan ont i leder/senor
Distans	Klarar 25-30 min i lugnt tempo utan överansträngning

Tre grundläggande passtyper

Typ	Effekt och intensitet
Kort backe 10-30 sek	Explosivitet, neuromuskuär kraft. RPE 9. Lång vila.
Medellång backe 40-60 sek	Styrkeuthållighet och laktat. RPE 7-8. Jogga ned för.
Lång backe 90+ sek	Aerob belastning under motstånd. RPE 6-7. Gå/jogga ned för.

RPE-guide för backe

Intensitet	Känsla
RPE 6-7	Lång backe - andfådd men kan säga korta meningar
RPE 7-8	Medellång backe - kontrollerat tempo, kan inte prata
RPE 9	Kort backe/spurt - nära maximum

Sessionsstruktur per nivå

Nivå	Pass
Nyborjare	4-5 x lång backe (60-90 sek), RPE 6-7, gå ned för
Motionär	6-8 x medellång (45-60 sek), RPE 7-8, jogga + 30 sek extra vila
Van löpare	8-10 x medel/kort (30-45 sek), RPE 8-9, jogga ned för

Introduktionsprogram - 4 veckor

Vecka	Innehåll
Vecka 1-2	Kuperad distansrunda i normalt tempo. Ingen specifik backträning.
Vecka 3	1 backpass: 4-5 x lång backe. Värm upp 10-15 min. Gå ned för.
Vecka 4	1 backpass: 5-6 x lång/medellång backe. Öka om vecka 3 kändes ok.

Backpassets plats i veckan

Dag	Pass
Måndag	Lätt distanspass
Onsdag	Backpass (kvalitet)

Sammanfattning av Backträning för löpare**Lördag**

Mell■■■långt distanspass

Varningssignaler - minska belastningen om:

Hälsenan öm mer än 24 h efter passet - Strämthet eller smärta under foten - Knäsmärta ned för backen - Muskelömheter i vader som ej försvinner efter 72 h