

Fartlek

Den fria intervallträningen - ta med dig det viktigaste ut på passet

Vad är fartlek?

Fartlek är intervallträning där vilan sker som aktiv jogg - du stannar aldrig helt. Du ökar farten när det känns rätt och sänker den när kroppen behöver det. Terrängen, humöret och ett träd 60 meter bort kan vara hela upplägget.

Intensitet på känsla (RPE-skala 1-10)

5-6 / 10 Grundtempot	Du kan prata i korta meningar. Jogg, inte promenad.
7-8 / 10 Fartökning (ryck)	Tydligt hårdare. Inget samtal möjligt. Inte sprint.
9-10 / 10 Undvik	För hårt - passet kollapsar efter halva tiden.

Tre passupplägg

1. Nybörjare - strukturerad fartlek (~35 min)

Del	Innehåll	Tid
Uppvärmning	Lugn jogg	10 min
Ryck 1-2	Ökad fart (RPE 7-8)	1 min/ryck
Joggvila	Lugn jogg	2 min/vila
Ryck 3-4	Ökad fart (RPE 7-8)	1 min/ryck
Joggvila	Lugn jogg	2 min/vila
Nedvarvning	Lugn jogg	8 min

2. Erfaren - strukturerad fartlek (~45 min)

Del	Innehåll	Tid
Uppvärmning	Lugn jogg	10 min
Ryck 1-3	Ökad fart (RPE 7-8)	2 min/ryck
Joggvila	Lugn jogg	1,5 min/vila
Ryck 4-6	Ökad fart (RPE 7-8)	2 min/ryck
Joggvila	Lugn jogg	1,5 min/vila
Nedvarvning	Lugn jogg	10 min

3. Känslostyrd fartlek - helt fri (~35 min)

Del	Innehåll	Tid
Uppvärmning	Lugn jogg	10 min
Fartleksdel	Fria ryck på känsla, 5-8 ökning	15 min
Nedvarvning	Lugn jogg	10 min

Vanliga misstag att undvika

- Kör för hårt på varje ryck - spara krafter så att sista rycket matchar det första
- För täta ryck utan återhämtning - joggvilan är en del av träningen
- Blanda ihop fartlek med tempolöpning - fartlek varierar, tempo är jämnt
- Tro att fartlek inte räknas som kvalitetspass - vila dagen efter

Mitt pass idag

Datum: _____ Upplägg: _____ Antal ryck: _____ Känsla (1-10): _____