

Sammanfattning av Intervall - fart och vila

Grundregeln

Orkar du inte hålla ungefär samma fart på sista intervallen som på den första – startade du för hårt. Rätt fart styrs av din upplevda ansträngning (RPE), inte ett fast tempotak. Starta alltid lite lugnare än du tror.

Intensitet – RPE-skalan

RPE	Taltest	Rätt för	Riktmärke
6-7	Korta meningar	Tröskelintervaller, 3+ min	Nära 10 km-tempo
7-8	Enstaka ord	VO2max-intervaller, 1-3 min	Nära 5 km-tempo
8-9	Knappt ett ord	Fartintervaller, under 60 sek	Snabbare än 5 km-tempo
9-10	Inga ord	Sprintintervaller, under 30 sek	Nära maxfart

Vilotid per intervalltyp

Typ	Vila	Typ av vila
Tröskelintervaller RPE 6-7 / 3+ min	60-90 sek	Aktiv joggvila – håll pulsen förhöjd.
VO2max-intervaller RPE 7-8 / 1-4 min	2-3 min	Aktiv joggvila. 2 min = lika effektivt som 4 min.
Fartintervaller RPE 8-9 / under 60 sek	Minst lika länge som intervallen	Gå- eller ståvila – du behöver mer återhämtning.
Sprintintervaller RPE 9-10 / under 30 sek	3-5 min	Passiv vila. Kvaliteten per sprint är hela poängen.

Hur gick passet? – tre signaler att hålla koll på

✓ Rätt intensitet	Ungefär samma fart och form från rep 1 till sista. Vilan räckte. Hårt men inte meningslöst. Återhämtad för lätt träning dagen därpå.
✗ För hårt	Farten eller formen rasade tydligt. Extra lång vila mot slutet. Benen tunga resten av dagen.
~ För lugnt	Kunde prata bekvämt under hela intervallerna. Sista rep kändes lättare än första.

Progression – en parameter i taget

Öka farten	Håll vilotiden konstant och höj tempot lite.
Minska vilan	Håll tempot konstant och korta ned vilan.
Aldrig båda	Ändra inte fart och vila på samma gång.
Dålig dag	Lita på RPE, inte klockan – sänk tempot tills känslan stämmer.
Takt	Vänta 2-3 veckor innan nästa justering.

Mer om löpning och intervallträning: fitlife.se/lopning-for-nyborjare-komplett-guide/