

## Sammanfattning av Korta intervaller i löpning

### Korta intervaller - guide och exempelpass

#### Kom igång snabbt

- Kort intervall = 15-90 sek hög intensitet + viloperiod
- Tränar snabba muskelfibrer, laktattolerans och explosiv löpstyrka
- Vilan är inte en paus - den är halva träningseffekten
- Håll samma tempo på sista intervallen som på första - annars är tempot för högt
- 1-2 pass per vecka räcker. Resten av veckan: lugna distanspass

#### Pass 1 - 30/30 (klassikern)

Del	Innehåll
Uppvärmning	Lugn jogg - 10-15 min
Serie 1	8 reps x 30 sek löpning / 30 sek ståvila
Seriepaus	Gå eller stå - 2 min
Serie 2	8 reps x 30 sek löpning / 30 sek ståvila
Nedvarvning	Lugn jogg - 5-10 min

Passar alla nivåer. Ny på kortintervaller? Börja med en serie.

#### Pass 2 - 10-20-30

Del	Innehåll
Uppvärmning	Lugn jogg - 10-15 min
Varje minut	30 sek lugn jogg / 20 sek måttlig fart / 10 sek nära max
1 block	5 minuter (5 repetitioner) utan paus
Vila	2-3 min mellan blocken
Volym	Nybjörjare: 1 block. Van löpare: 2 block
Nedvarvning	Lugn jogg - 5-10 min

80% på de 10 sekunderna räcker - forskning visar bättre konditionsutveckling än vid 100%.

#### Pass 3 - 15 sekunders backintervaller

Del	Innehåll
Uppvärmning	Lugn jogg - 10-15 min
Intervall	Spring uppför i 15 sek med högt driv
Vila	Gå nedför backen som återhämtning
Repetitioner	10-16 reps beroende på träningsvana
Nedvarvning	Lugn jogg - 5-10 min

Passar alla distanser inkl. maraton. Skonsam belastning - bra vid historik med hamstrings/vader.

#### Hur vet du att tempot är rätt?

Efter de tre första intervallerna: du ska kunna forma ett ord, men inte en hel mening. Är du redan stumstum är tempot för högt. Pratar du bekvämt är det för lågt.

Vila vid intervaller upp till 30 sek: lika lång vila som arbetstid (ståvila eller gåvila). Vid 40-90 sek: 1,5-2x så lång som arbetsperioden.