

## Sammanfattning av Laktatröskel - guide för löpare

### Laktatröskeln - tre nivåer att känna till

Nivå	Vad det innebär
<b>Aerob tröskel (LT1)</b>	Laktat börjar stiga. Ca 65-75 % av maxpuls. Lätt ansträngning, kan prata obehindrat.
<b>Laktatröskel (LT2)</b>	Ca 4 mmol/l, 85-90 % av maxpuls. Här lägger du tröskelpassen - tufft men hållbart.
<b>Otränad / vältränad</b>	Tröskeln vid 50-55 % resp. 75-80 % av VO2max. Träning flyttar den uppåt.

#### Så känns rätt tröskelfart

Ansträngande men hållbart - RPE ca 7/10. Du kan pressa ut en kort mening men inte föra ett samtal. Du flåsar inte. Tempoet ska gå att hålla i även den sista intervallen. Tumregel: farten du orkar hålla i 60 minuter utan att tappa.

### Hitta din tröskelfart

Metod	Så gör du
<b>Pulsuppskattning</b>	85-90 % av maxpuls. Högre om du är vältränad, lägre om du är ny på löpning.
<b>Laktattest</b>	Blodprov under successivt ökande tempo på löpband. Exaktast metod.
<b>Garmin/klocka</b>	Guidat mjölkisyretest ca 20-30 min. Uppdaterar dina pulszoner automatiskt.

### Tröskelpassetts uppbyggnad

Del	Riktlinje
<b>Uppvärmning</b>	10-15 min lätt jogg. Passet känns markant lättare med rätt uppvärmning.
<b>Nybjörjare: 10 x 3 min</b>	3 min i tröskeltempo, 20-60 sek aktiv joggvila. Totalt ca 30 min i tröskel.
<b>Mellanliggande: 3-4 x 8 min</b>	8 min i tröskeltempo, 60-90 sek aktiv vila. Högre belastning per intervall.
<b>Avancerad: 15+15 eller 30 min</b>	Lång sammanhängande tröskellöpning. 30 min utan vila är ett riktigt krävande pass.
<b>Nedvarvning</b>	5-10 min lugnt jogg. Aktiv återhämtning påskyndar laktatrensning.

### Frekvens och periodisering

Aspekt	Praktisk riktlinje
<b>Antal tröskelpass/vecka</b>	1-2 pass. Fler ger sällan mer effekt och ökar skaderisken.
<b>80/20-regeln</b>	Ca 80 % låg intensitet, 20 % hög (tröskel + intervall) av total löpvolymer.
<b>När syns resultaten</b>	4-6 veckors konsekvent träning ger mätbar förflyttning. Testa om var 6-8 vecka.

#### Vanligaste misstaget: för högt tempo

Om du flåsar, tappar fart under intervallerna eller känner total utmattning efter passet har du kört för hårt - det blir intervallträning, inte tröskelträning. Håll vilan kort (max 60 sek) så frestas du inte springa för fort.