

## Sammanfattning av Långa intervaller för löpning

### Långa intervaller - snabbpreferens

#### Vad är långa intervaller?

Arbetsperioder på ca 90 sek upp till 5-8 min. Tillräckligt långa för att syreupptagningen ska nå maxnivå - det är det som ger den starka effekten på hjärta och kondition.

#### Rätt intensitet - tre tumregler

Signal	Vad det betyder
Andning	Tung och kontrollerad - enstaka ord men inte meningar
Tempo	Jämnt hela passet - sista intervallen = första intervallen
Dagen efter	Trött på ett produktivt sätt - inte söndrig

#### Är du redo för nästa intervall?

Signal	Redo när...
Andning	Lugnat sig - men inte ner på promenadtempo
Ben	Redo att jobba igen - inte nyutvilade
Tal	Kan prata normalt igen
Viloform	Aktiv vila (lätt jogg/gång) - bättre än stillastående

#### Pass 1 - Grundintervall (nybörjare / återgång)

5 x 2 min	2 min aktiv vila mellan - jämnt, kontrollerbart tempo
Uppvärmning	10-15 min lätt jogg
Nedjogg	5-10 min
Totalt arbete	10 min

#### Pass 2 - Klassiker (van löpare)

4 x 4 min	3 min aktiv vila mellan - högt men jämnt tempo
Uppvärmning	10-15 min lätt jogg
Nedjogg	5-10 min
Totalt arbete	16 min

#### Pass 3 - Pyramid (erfaren löpare)

Intervall	Vila
3 min	2 min vila
4 min	2,5 min vila
5 min	3 min vila
4 min	2,5 min vila
3 min	Nedjogg
Totalt arbete	19 min - stigande och sjunkande format

#### Progression - i rätt ordning

## Sammanfattning av Långa intervaller för löpning

<b>Steg 1</b>	Fler repetitioner - samma längd och tempo
<b>Steg 2</b>	Längre intervaller - när du klarar fler reps
<b>Steg 3</b>	Högre tempo - sist av allt

**Avbryt passet om du märker:**

Tempot faller trots full ansträngning - löptekniken rasar (trampande steg, armarna slutar pendla) - illamående eller yrsel - benen tunga redan på intervall 2-3 utan förbättring efter vila.

**Placering i träningsveckan**

<b>Dagen innan</b>	Minst en lugn dag efter långpass eller annat kvalitetspass
<b>Dagen efter</b>	Lugnt distanspass eller vilodag
<b>Frekvens</b>	1 gång/vecka för de flesta - 2 för vältränade