

## Sammanfattning av Springa 5 km under 30 minuter

### Tre system som måste tränas

System	Vad det innebär
<b>Aerob kapacitet (VO2max)</b>	Målet: minst 35-40 ml/kg/min. Nybörjare startar typiskt på 25-30 - förbättras snabbt med regelbunden löpning.
<b>Laktattröskel</b>	Din kropp måste klara att jobba på ett tempo där mjölksyran inte ansamlas snabbare än den bryts ner.
<b>Löpeekonomi</b>	Hur effektivt du använder syre vid ett givet tempo. Styrketräning förbättrar löpeekonomin med 4-8 %.

### Tempomålet: 6 min/km

30 minuter på 5 km kräver ett jämnt tempo på exakt 6 min/km. Dela upp i tre kilometerfaser: starta i 6:10-6:15, hämta in i 5:55-6:00 på km 3-4 och avsluta starkt på sista kilometern.

### Strukturen: 3 pass per vecka (12-16 veckor)

Pass	Innehåll och syfte
<b>Pass 1 - Lugnt grundpass</b>	Lätt jogg 40-60 min, RPE 5-6. Bygger aerob bas och förbättrar VO2max.
<b>Pass 2 - Intervallpass</b>	5-8 x 800 m i måltempo (ca 5:45-5:55 min/km) med 90 sek vila. Höjer laktattröskel.
<b>Pass 3 - Tempokörning</b>	20-25 min kontinuerligt i 6:05-6:20 min/km. Ökar förmågan att hålla jämnt tempo.

#### 10-procentsregeln

Öka aldrig den totala löpvolymer med mer än 10 % per vecka. Hjärtat och lungorna hinner anpassa sig snabbt - men senor och leder behöver mer tid.

### Komplement som gör skillnad

Område	Praktisk riktlinje
<b>Styrketräning</b>	2 x/vecka. Fokus på gluteus, hamstrings och bål. Minskar skaderisk och förbättrar löpeekonomin.
<b>Sömn</b>	Minst 7-9 h/natt. Djupsömnen är när kroppen reparerar skadad vävnad.
<b>Näringsåterhämtning</b>	Ät protein + kolhydrater inom 30 min efter hårda pass. Stöder muskelreparation.
<b>Aktiv vila</b>	Lätt rörelse på viledagar - promenad eller lätt cykling - ökar blodcirkulationen och påskyndar återhämtning.

### Lyssna på kroppen

Signal	Åtgärd
<b>Illamående under pass</b>	Sänk tempot direkt. Inte ett tecken på svaghet - ett tecken på för hög intensitet.
<b>Ihållande smärta &gt; 2 dagar</b>	Börja med 2-3 dagars vila. Sök hjälp om smärtan kvarstår.
<b>Extrem trötthet</b>	Lägg in en extra vilodag. Överträning bromsar framstegen.

#### Mental förberedelse

Forskning visar att mental träning kan förbättra prestationen med 10-15 %. Spendera 2-3 minuter före svåra pass på att visualisera dig själv i ett jämnt, kontrollerat tempo på målsidan av 6 min/km.