

Sammanfattning av Tempolöpning - vad det är

Vad är tempolöpning?

Löpning precis vid eller strax under mjölksytratröskeln - jobbigt men uthärdligt. Du springer fortare än på ett distanspass men lugnare än på ett intervallpass. Träningseffekten: kroppen lär sig hålla ett högt tempo längre utan att trötthetsämnen tar över.

Rätt intensitet - pratkontrolltestet

Du kan svara på en enkel fråga med några ord - men inte föra ett samtal. Andningen är forcerad men stabil. Benen jobbar men stummar inte.

Hitta rätt fart

Metod	Riktmärke
Känsla (RPE)	Jobbigt men uthärdligt - ca RPE 6-7 av 10
Puls	Ca 85-90 % av maxpuls
Tävlingsreferens	Ungefär din fart på ett 10 km-lopp
Taltest	Kan svara - men inte samtala

Pass 1 - Nybörjare (introduktion)

Del	Innehåll
Uppvärmning	Lugn jogg - 10 min
Fartavsnitt 1	Tempofart - 5 min
Vila	Lätt jogg - 2 min
Fartavsnitt 2	Tempofart - 5 min
Vila	Lätt jogg - 2 min
Fartavsnitt 3	Tempofart - 5 min
Nedvarvning	Lugn jogg - 8-10 min
Total tid	ca 37-40 min

Pass 2 - Motionär

Del	Innehåll
Uppvärmning	Lugn jogg - 10-12 min
Fartavsnitt 1	Tempofart - 10 min
Vila	Lätt jogg - 90 sek
Fartavsnitt 2	Tempofart - 10 min
Vila	Lätt jogg - 90 sek
Fartavsnitt 3	Tempofart - 10 min
Nedvarvning	Lugn jogg - 8-10 min
Total tid	ca 55-60 min

Pass 3 - Van löpare (sammanhängande)

Del	Innehåll
Uppvärmning	Lugn jogg + 2-3 stegringslopp - 12-15 min

Sammanfattning av Tempolöpning - vad det är

Träningsdel	Sammanhängande tempofart - 30-40 min
Nedvarvning	Lugn jogg - 10 min
Total tid	ca 55-65 min

Varningssignaler - du har gått över tröskeln

Signal	Vad det betyder
Tunga/stumna ben	Sänk farten direkt till lugn jogg
Ryckig andning	Inte forcerad och stabil - for fort
Kan inte svara	Orkar inte ens ett par ord - for fort
Blodsmak i munnen	Tydligt tecken - bromsa omedelbart

Placering i träningsveckan

Dag	Pass
Måndag	Vila eller lugnt distanspass
Tisdag	Tempopass
Onsdag	Vila
Torsdag	Lugnt distanspass
Lördag	Långpass i lugn fart
Söndag	Vila

Kom ihåg

Starta alltid lite lugnare än du tror - mjölksyran visar sig sent. Minst 20 min i tempofart för tydlig effekt. Ett pass per vecka räcker för de flesta motionslöpare.