



[www.shape4life.se](http://www.shape4life.se) Helen Odenäng PT

Din Personliga tränare

## **Medel – Steg 2**

**Mål: Medel.** Vi lägger in löpskolning samt styrka för att undvika skador.

Du startar alla pass med uppvärmning 7-10 minuter och löpskolning och avsluta passet med nedvarvning samt stretching.

### **Tempot på löpningen**

Förbättrar syretillförseln i muskler. Förbättrar musklers förmåga att tåla långvarig belastning. Förbättrar förmågan att hantera mental trötthet.

**Distanspassen är grunden i löpträningen.** Du vänjer du kroppen att springa genom att stärka upp senor och ligament. Ett lugnt tempo där du orkar att prata under hela passet. Ett distanspass brukar oftast läggas in som ett återhämtande pass efter ett tuffare intervallpass. Tempot ska vara omkring 1- 1,5 min långsammare per kilometer i jämförelse med ditt tävlingstempo på milen. Inför ett distanspass behöver du ingen direkt uppvärmning eftersom att hela passet ska vara under en låg intensitet.

**Långpass är det längsta passet** som görs högst en gång i veckan till varannan vecka. Syftet med långpasset är att vänja kroppen att vara ute länge och framförallt viktigt om du ska springa halvmaraton eller maraton. Är du ovan att springa länge är det viktigt att du succesivt ökar längden på dina långpass med 5-10 minuter i veckan. Det är viktigt att du inte springer för snabbt utan du ska springa i ett prattempo omkring 1-1,5 minut långsammare per kilometer än ditt tävlingstempo på milen. Om det i te känns behagligt på dina långpass så springer du troligtvis för fort. Om du springer längre än 90 minuter kan det vara bra att också ha med sig energi i form av sportdryck eller gels.

**Tröskelintervaller.** Syftet är att springa precis under sin mjölksyra tröskel för att på sikt orka springa i ett högre tempo och med en högre puls utan att dra på sig mjölksyra. Det här passet är något tuffare. Om du inte är van att springa tröskelintervaller rekommenderar vi att du startar lugnt. **Tempo:** Du ska springa i ett tempo som är ansträngande men inte att du är helt slut. Det ska kännas som du precis inte orkar att prata. Försök hålla något långsammare tempo än ditt tävlingstempo på milen men något fortare än ditt tävlingstempo på halvmaran. (om du vet det tempot)

**Mjölksyra** - springa ett tröskelpass där syftet är att flytta gränsen för våran mjölkstyrtröskel. Du har säkert känt av mjölksyran någon gång när du springer som är en restprodukt när kroppens muskler bryter ner glukos utan tillgång till syre. Det är nämligen så att ju snabbare vi springer desto mer mjölksyra får vi. Vid vilken hastighet du får en större mängd mjölksyra ute i musklerna är väldigt individuellt och träningsbart. När vi når våran mjölkstyrtröskel blir det svårt för oss att fortsätta springa. Mjölksyra eller laktat som det också kallas försurar musklerna och det börjar smärta när du springer. Men smärtan orsakas egentligen av de vätejoner som frigörs när laktat bildas och försurar muskeln. Det börjar smärta och det blir svårare att motivera sig själv till att fortsätta springa. Tanken



[www.shape4life.se](http://www.shape4life.se) Helen Odenäng PT

Din Personliga tränare

med att vi springer precis under våran mjölksyratröskel (laktatröskel) är att förbättra kroppens förmåga att transportera syre ut i musklerna samt att vi får fler enzymer som buffrar vätejonerna och höjer pH. Vilket ger mindre smärta. Med en högre mjölksyratröskel innebär det att du orkar springa i ett högre tempo med högre puls utan att dra på dig mjölksyra.

## Vilket tempo ska man ha på tröskelintervallerna?

*Beroende på vilken sluttid, på 5k eller 10k, man tränar för att nå, kommer här uppskattat tempo att rikta in sig på under tröskelintervallerna...*

5 km	Tempo	10 km	Tempo
18 min	3.43 – 3.50	36 min	3.35 – 3.44
20 min	4.06 – 4.16	38 min	3.47 – 3.54
22 min	4.29 – 4.37	42 min	4.09 – 4.17
24 min	4.52 – 5.02	46 min	4.31 – 4.39
26 min	5.16 – 5.26	50 min	4.53 – 5.03
28 min	5.38 – 5.48	54 min	5.16 – 5.26
30 min	6.02 – 6.13	58 min	5.37 – 5.48
32 min	6.26 – 6.38	62 min	6.00 – 6.12
34 min	6.44 – 7.01	66 min	6.23 – 6.35
38 min	7.32 – 7.47	70 min	6.41 – 6.58

**Extra övning** för att stärka din fotled - en balansplatta, tåhävningar, "krama" med fötterna, gå på en matta och knipa ihop med tårna - lägg in detta när tillfälle finns. Bra att träna upp fötter/leder.



[www.shape4life.se](http://www.shape4life.se) Helen Odenäng PT

Din Personliga tränare

Vi har uppföljning av programmet för att få den bästa effekten av träning. *Varje vecka Måndagar skickar du till oss i appen hur det går för dig eller om du har någon fråga/fundering.* Känns något i träningsprogrammet inte bra eller att du får ont - kontakta då [info@88days.se](mailto:info@88days.se)

*Det är vanligt med skador i fot, knä och höft när man löptränar mycket - därför är det viktigt att stärka rätt muskler med styrketräning som framsida lår, vader/fot, magen och ryggen. Du kommer att få övningar för detta. Viktigt är även att variera löpningen och rätt löpteknik.*

Det är viktigt att variera träningen för att utveckla din löpning och förbättra formen.

**LÖPSKOLNING: efter uppvärmningen – Tar du 3 löpskolningsövningar nedan (2x40 meter av varje) varva övningarna till passen.**

Hälklick <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11100>

Tripping/Vristlöpning <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11091>

Höga knä <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11093>

Raka ben <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11102>

Enbens knälyft <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11099>

Knälyft i olika riktningar <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11116>

Raka vristhopp framåt <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11137>

Raka ben i sidled <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11123>

Hoppasteg <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11106>

Raka vristhopp över linje <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11138>

Hoppa i sidled <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11111>

Höga knäknälyft med armarna i lyften <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11097>

Häcklöpning (går bra utan häck) <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11124>

Springa baklänges <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11113>

Springa i sidled <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11112>



[www.shape4life.se](http://www.shape4life.se) Helen Odenäng PT

Din Personliga tränare

### Löpteknik - grunden:

- - **Sätt i foten under kroppen** - Sätt ned foten mot underlaget rakt under kroppens tyngdpunkt. Då landar du mer på mitt- och framfoten än på hälen. Ett kort, snabbt löpsteg ger en bättre fotisättning. Känn efter var på foten du landar.
- - **Snabba steg** : Ta snabba och relativt korta steg. Prova att räkna steg du tar i minuten. Du bör ta ca 160-180 steg i minuten.
- - **Håll kroppen rak**: Din hållning ska vara rak, en stolt hållning. Höften ska dras framåt så att benen kan jobba utan problem. Föreställ dig att det går en rak linje från huvud som din kropp ska följa - nästan som om någon drar dig framåt i bröstet och placerar ett sopskaft i ryggen. Skjut fram höften. Tänk dig som en segway.
- - **Rak armpendling**: Böj armarna till 90 grader och pendla rytmiskt längs sidan av kroppen. Slappna av och sänk axlarna. Knyt händerna lätt som om du håller ett ägg i handen. Håll ev. i en pinne precis så pass hårt att du inte tappar den.
- - **Titta framåt**: Huvudet ska följa en rak linje genom kroppen. Dra in hakan en aning och titta rakt fram

### Backträning Teknik

-Tyngdpunkt: Landa på framfoten istället för hällen. Få foten att hamna rakt under kroppens tyngdpunkt. Knälyft: Överdriv dina knälyft och lyft benen högt inåt mot backen. Ta även lite kortare steg. Luta dig framåt: Luta dig lite framåt och inåt mot backen. Håll kroppen rak och titta framåt. Armdrag: Pendla kraftfullt med armarna uppför backen. Ju brantare backe, desto mer ska du pendla med armarna. Backträning är tufft. Spring snabbt uppför med rak hållning i rygg och höfter. Lyft knäna högt och dra dig framåt med armarna. Fötterna ska ha kort markkontakt. Gå eller jogga nerför och upprepa 6-8 gånger. Backträning handlar inte om att springa fort, utan om att träna teknik och att stärka löpmuskulerna.

Träningsprogram: Löpning 2 gånger i veckan							
V e c k a	Måndag	T i s d a g	Onsdag	Torsdag	F r e d a g	Lördag	S ö n d a g
1	<b>Intervallpass</b>  Fartlek på 60 s, 45 s, 30 s och 15 s med 15 sek vila emellan varje intervall.  Sedan en serievila på 2 minuter och gör detta 3 varv.					<b>Långpass 30-70min</b>  Starta lugnt de första 5 minuterna.  <b>Tempo på passet:</b> Du ska hålla ett lugnt och behagligt tempo. Det	



	<p>2 x 60 sek – vila 15 sek</p> <p>2 x 45 sek – vila 15 sek</p> <p>2 x 30 sek – vila 15 sek</p> <p>2 x 15 sek – vila 15 sek</p> <p>Detta gör 3 varv. Efter varje varv så vilar du 2 minuter.</p>			<p>viktiga är inte att springa fort utan att du kan vara ute en längre tid. Tempot kan vara omkring 1-1,30 min/km långsammare än din tävlingsfart på milen. Det är okej att även gå i backarna.</p>	
2	<p><b>Intervall -Pyramid</b></p> <p>1 min/ 2 min/ 3 min/ 4 min/ 5 min/ 4 min/ 3 min/ 2min/ 1 min med 1 min gå eller joggvila mellan varje intervall</p> <p>Tempo: Försök att variera tempot så att de korta intervallerna ska gå snabbare än de längsta. Tempot ska vara kring 10-30 s snabbare än ditt miltempo per kilometer.</p>			<p><b>Långpass minuter 30-70 min</b></p> <p>Vänja kroppen att vara ute länge</p> <p>springa i ett prattempo omkring 1-1,5 minut långsammare per kilometer än ditt tävlingstempo på milen. Om det inte känns behagligt på dina långpass så springer du troligtvis för fort.</p>	
3	<p><b>Korta pyramiden</b></p> <p>Intervaller mellan 15-90 sekunder med lika lång vila. Tränar upp din uthållighet, snabbhet och fartkänsla.</p>			<p><b>Långpass minuter 30-70 min</b></p> <p>Vänja kroppen att vara ute länge</p> <p>springa i ett prattempo omkring</p>	e t



	<p>Intervaller: 15/30/45/60/75/90/90/75 /60/45/30/15 s. Vila består av gång eller jogg och är lika lång som föregående intervall.</p> <p><b>Tempo på intervallerna:</b> Du ska hålla ett högt tempo från start men behöver inte gå på max. Spring ungefär 30 – 60 s snabbare/km än ditt tävlingstempo på milen. Ju kortare intervall desto högre tempo. På vägen upp i pyramiden kan du gå aningen långsammare än på vägen ner.</p>			<p>1-1,5 minut långsammare per kilometer än ditt tävlingstempo på milen. Om det inte känns behagligt på dina långpass så springer du troligtvis för fort.</p>
4	<p><b>Time catch intervaller</b></p> <p>I det här passet ska du springa 3 min och 90 s intervaller där du ska försöka hålla ett så jämnt tempo som möjligt på alla intervaller av samma längd. Det är bäst att springa intervallerna fram och tillbaka på en väg för att lättare springa intervallerna i jämn fart.</p> <p>Intervallerna består av: 4 x 3 min med 1 min vila 6 x 90 s med 1 min vila</p>			<p><b>Långpass minuter 30-75 min</b></p> <p>Vänja kroppen att vara ute länge</p> <p>springa i ett prattempo omkring 1-1,5 minut långsammare per kilometer än ditt tävlingstempo på milen. Om det inte känns behagligt på dina långpass så springer du troligtvis för fort.</p>
5	<p><b>Flytta gränsen:</b></p> <p>10min/ 8 min/ 6 min med 2 min vila mellan varje intervall</p> <p>vi springa ett tröskelpass där syftet är att flytta</p>			<p><b>Långpass minuter 30-75 min</b></p> <p>Vänja kroppen att vara ute länge</p> <p>springa i ett prattempo omkring</p>



[www.shape4life.se](http://www.shape4life.se) Helen Odenäng PT

Din Personliga tränare

	<p>gränsen för våran mjölksyratröskel.</p> <p>Tempo: Ditt tröskeltempo brukar vara ungefär ditt miltempo. Har du inte sprungit milen så räcker det med att du springer lite snabbare än du gjorde på uppvärmningen. Det ska kännas ansträngande men du ska inte dra på dig någon mjölksyra.</p>				<p>1-1,5 minut långsammare per kilometer än ditt tävlingstempo på milen. Om det inte känns behagligt på dina långpass så springer du troligtvis för fort.</p>
6	<p><b>Tröskelintervaller med fartökning</b></p> <p>Intervallerna:</p> <p><b>10 min tröskel</b></p> <p><b>5 min tröskel</b> (Sista minuten med tempohöjning)</p> <p><b>3 min tröskel</b> (Sista minuten med tempohöjning)</p> <p><b>4x2 min tröskel</b> (Sista 30s i tempohöjning) med 30 s joggvila</p>				<p><b>Långpass minuter 30-75 min</b></p> <p>Vänja kroppen att vara ute länge</p> <p>springa i ett prattempo omkring 1-1,5 minut långsammare per kilometer än ditt tävlingstempo på milen. Om det inte känns behagligt på dina långpass så springer du troligtvis för fort.</p>
7	<p><b>Distans med backruscher</b></p> <p>40 min distans med 6 stycken backruscher på 10 s. Vilan mellan varje backrush är gång eller långsam jogg nerför backen.</p>				<p><b>Långpass minuter 30-75 min</b></p> <p>Vänja kroppen att vara ute länge</p> <p>springa i ett prattempo omkring 1-1,5 minut</p>



<p>I det här passet ska vi springa ett distanspass där du efter distanspasset ska göra några korta backruscher. Syftet med passet är att du först i ett lugnt och behagligt tempo ska vänja kroppen vid att springa. Du stärker upp leder, senor och ligament. Med backruscherna tränar du upp styrka och spänst i löpsteget.</p>			<p>långsammare per kilometer än ditt tävlingstempo på milen. Om det inte känns behagligt på dina långpass så springer du troligtvis för fort.</p>
<p>8 <b>Stegintervaller</b></p> <p>Det här passet består av en stege där intervallerna successivt blir kortare och snabbare.</p> <p><b>7/6/5/4/3/2/1 med 1 min stå eller gåvila mellan varje intervall.</b></p> <p><b>Tempo på intervallerna:</b> Börja med ett kontrollerat tempo i tröskelfart (En fart så att du precis orkar prata och enbart säga några enstaka ord). Sen ökar du successivt tempot med ca 5-10 sekunder snabbare löpning/ km i varje intervall.</p>			<p><b>Långpass minuter med fartökning 30-75 min</b></p> <p>Detta består av ett långpass följt av en fartökning för att vänja kroppen i sin tävlingfart för halvmaraton/maraton</p> <p>Du kan starta första 5 minuter med gång eller väldigt långsam jogg för att komma igång. Du behöver annars ingen direkt uppvärmning inför ett långt pass.</p> <p><b>Tränar för halvmaraton</b></p> <p>1h 20 min + avslutande 20 min i halvmaratonfart</p>



				<p><b>Tränar för Lidingöloppet</b></p> <p>1h 40 min + avslutande 30 min i tempo för Lidingöloppet (Spring passet helst i kuperad terräng)</p> <p><b>Tränar för maraton</b></p> <p>2h + avslutande 30 min i maratonfart</p>	
9	<p><b>Tempoväxlare</b></p> <p>Du kommer springa längre tröskelintervaller med en tempoökning under den sista minuter på varje intervall.</p> <p>Intervallerna kommer bestå av en stege som består av 6/5/4/3/2/2/1 minuters intervaller. Sista minuten ska alltid vara en tempoökning med ditt tävlingstempo på milen</p>			<p><b>Långpass minuter med fartökning 30-75 min</b></p> <p>Detta består av ett långpass följt av en fartökning för att vänja kroppen i sin tävlingfart för halvmaraton/maraton</p> <p>Du kan starta första 5 minuter med gång eller väldigt långsam jogg för att komma igång. Du behöver annars ingen direkt uppvärmning inför ett långt pass.</p>	



					<b>Fartökning sista 10 minuter.</b>
1 0	<p><b>70:20 intervaller</b></p> <p><b>6x70sek med 20 sek ståvila. Görs i två serier med 3 minuter serievila.</b></p> <p>I det här passet springer du hårt i 70 sek och har enbart 20 sek vila. Passet kommer att ge en hög puls då det är en väldigt kort vila mellan intervallerna. Tänk på att inte starta för hårt då du ska göra flera repetitioner.</p>				<p><b>Distans 30-60 min</b></p> <p>Distanspassen är grunden i löpträningen. Med distansträningen vänjer du kroppen att springa genom att stärka upp senor och ligament. Ett distanspass ska vara i ett lugnt tempo där du orkar att prata under hela passet. Ett distanspass brukar oftast läggas in som ett återhämtande pass efter ett tuffare intervallpass. Tempot ska vara omkring 1-1,5 min långsammare per kilometer i jämförelse med ditt tävlingstempo på milen</p>
1 1	<p><b>1000 m intervaller i högre tempo</b></p> <p>Det här passet är ett klassiskt och tufft pass där ska vi göra 1000 m intervaller med något längre vila som gör att du kommer orka hålla ett betydligt högre tempo än ditt tävlingstempo på milen. Det här är ett bra pass för att testa av formen inför ett millopp. Du kan gärna köra passet</p>				<p><b>Långpass 30-70min</b></p> <p>Starta lugnt de första 5 minuterna.</p> <p><b>Tempo på passet:</b> Du ska hålla ett lugnt och behagligt tempo. Det viktiga är inte att springa fort utan att du kan vara ute en</p>



<p>flera gånger för att mäta din förbättring med några veckor mellanrum. Det bästa är att mäta upp en sträcka på 1000m med hjälp av en löparklocka</p> <p><b>Tredje gången som du gör passet</b> 5x1000m med 3 min ståvila mellan varje intervall.</p> <p><i>Exempel på tempo:</i> Mål att göra milen under 55 min: 5,00-5,15 min/km Mål att göra milen under 50 min: 4,30-4,45 min/km Mål att göra milen under 45 min: 4,00-4,15 min/km Mål att göra milen under 40 min: 3,30-3,45 min/km</p>			<p>längre tid. Tempot kan vara omkring 1-1,30 min/km långsammare än din tävlingsfart på milen. Det är okej att även gå i backarna.</p>
<p>1 <b>Pyramid snabb (15-90 sek</b> 2 <b>intervaller)</b></p> <p><b>Kör hela serien</b> <b>15/30/45/60/75/90/90/75/60/45/30/15. Du har gåvila mellan intervallerna där vilan är lika lång som intervallen.</b></p> <p>I det här passet kommer du att få lära dig att springa i olika tempon och du kan räkna med en hög puls genom hela passet.</p> <p>Vilan är alltid lika lång som intervallen. Du kan välja att ha gåvila eller joggvila. Väljer du joggvila tänk på</p>			<p><b>Långpass minuter 30-80 min</b></p> <p>Vänja kroppen att vara ute länge</p> <p>springa i ett prattempo omkring 1-1,5 minut långsammare per kilometer än ditt tävlingstempo på milen. Om det inte känns behagligt på dina långpass så springer du troligtvis för fort.</p>



	<p>att inte jogga för fort. Det ska vara en stor skillnad i tempo mellan vilan och intervallen.</p> <p>Du behöver inte trycka på max utan spring kontrollerat med en bra teknik cirka 30-40 sekunder snabbare/ km än ditt tävlingstempo på milen.</p>				
1 3	<p><b>2 min intervaller</b></p> <p>Det här passet består av klassiska 2 minuters intervaller.</p> <p><b>10 x 2 minuter med 1 min stävila mellan varje intervall</b></p> <p><b>Tempo på intervallerna:</b> Du behöver inte trycka på max utan spring kontrollerat med en bra teknik cirka 20-30 sekunder snabbare/ km än vad du gör på milen.</p>			<p><b>Långpass minuter 30-75 min</b></p> <p>Vänja kroppen att vara ute länge</p> <p>springa i ett prattempo omkring 1-1,5 minut långsammare per kilometer än ditt tävlingstempo på milen. Om det inte känns behagligt på dina långpass så springer du troligtvis för fort.</p>	



[www.shape4life.se](http://www.shape4life.se) Helen Odenäng PT  
[info@shape4life.se](mailto:info@shape4life.se)

Din Personliga tränare

Online – Sverige

© copyright shape4life