

## 8- VECKORS LÖPTRÄNINGSPROGRAM

Programmet vänder sig till dig som löptränar regelbundet och vill förbättra din tid på 3000 meter löpning.

Programmet är upplagt så att du springer tre gånger i veckan – helst med en vilodag mellan vart pass. Det är också viktigt att du har en dag i veckan som är fri från all typ av träning. Detta för att du ska kunna återhämta dig och kunna tillgodogöra dig träningen – annars är risken att du sliter ut dig istället för att förbättras. Känner du dig mycket sliten är det smart att ha två vilodagar den veckan istället.

### GRUNDEN FÖR MODELLEN

Tyvärr finns inte en formel som fungerar för alla. Emellertid har högintensiv intervallträning stor effekt på den löphastighet man maximalt kan hålla på kortare såväl som längre distanser. En annan regel är att man blir bra på den distans man tränar. Slutligen har distanspass goda effekter på uthållighet. Dessa tre utgångspunkter utgör grunden för detta program.

### LÖPVANA

Om du inte är van vid löpning är det inte riskfritt med avseende på skador att tillämpa detta program. Det kan i så fall vara lämpligare att träna försiktigare eller t o m mycket försiktigare (om du är helt ovan vid löpning). En regel är att inte öka löpsträckan mer än 10 % per vecka och inte öka sträcka och intensitet under samma period. En modell kan vara att springa från 500 m upp till 2 km tre ggr första veckan beroende på hur ovan du är och sedan öka den totala sträckan med Ca 10 % per vecka. Om du vill förbättra din kondition mer effektivt samtidigt kan du träna enligt schemat nedan på cykel istället – men tänk då på att du kommer tre-fyra gånger så långt per minut när du cyklar jämfört med när du springer så allt som är angivet i kilometer i programmet ska tredubblas – det som är angivet i sekunder och minuter kan du dock följa exakt.

### PROGRAMMET

Börja med en ordentlig uppvärmning 10-15 minuter före du löpstart och låt de sista minuterna av uppvärmningen bestå av jogging. Varva ner efter löppasset t ex genom att promenera snabbt i 5 minuter och glöm sedan inte att stretcha ordentligt.

Programmet är jobbigt men biter du ihop och genomför det så kommer resultaten! Lycka till!

Vecka	Specifikt pass/intervallpass	Uthållighetspass	Intervallpass
1	3 km löpning på kortast möjliga tid (notera tiden)	3 km löpning i måttligt-medelhögt tempo	1,5 km jogging sedan intervall (30 s maxfart+30 s lätt jogg) x 6
2	Intervall (3 min 90% av max + 3 min halv fart) x 4	4 km löpning i måttligt-medelhögt tempo	1,5 km jogging sedan intervall (30 s maxfart+30 s lätt jogg) x 7
3	3 km löpning på kortast möjliga tid (notera tiden)	5 km löpning i måttligt-medelhögt tempo	1,5 km jogging sedan intervall (30 s maxfart+30 s lätt jogg) x 8
4	Intervall (3 min 90% av max + 3 min halv fart) x 5	6 km löpning i måttligt-medelhögt tempo	1,5 km jogging sedan intervall (30 s maxfart+30 s lätt jogg) x 9
5	3 km löpning på kortast möjliga tid (notera tiden)	7 km löpning i måttligt-medelhögt tempo	1,5 km jogging sedan intervall (30 s maxfart+30 s lätt jogg) x 10
6	Intervall (3 min 90% av max + 3 min halv fart) x 5	8 km löpning i måttligt-medelhögt tempo	1,5 km jogging sedan intervall (30 s maxfart+30 s lätt jogg) x 11
7	3 km löpning på kortast möjliga tid (notera tiden)	10 km löpning i måttligt-medelhögt tempo	1,5 km jogging sedan intervall (30 s maxfart+30 s lätt jogg) x 12
8	Intervall (3 min 90% av max + 3 min halv fart) x 5	10 km löpning i måttligt-medelhögt tempo	1,5 km jogging sedan intervall (30 s maxfart+30 s lätt jogg) x 12