

Intervallträning

Intervallträning för ungdomarna (i princip för de som är på väg in i puberteten och äldre).

Övning 1

Ledare springer med och håller koll på tiden och ger signal

10 min uppvärmning lätt jogg

På en linje vid ett långt fält, eller en löparbana / motionsspår. T ex Vårflodsparken eller Nytorpsgården / Ensked IP. Funkar också på en lång rak GC väg.

2 min så långt man hinner, därefter stopp och gång 10 m tillbaka och vila 1 min

1 min 30s tillbaka så långt man hinner, därefter stopp och backa 10 m och vila 1 min

30 s tillbaka så lång man hinner. Samtliga bör då vara tillbaka ungefär till start

upprepas totalt 3 ggr

Avslut lätt jogg 5 - 10 min

Övning 2

Ledare springer med och håller koll på tiden och ger signal

10 min uppvärmning lätt jogg

En annan variant av övning 1.

Tillgång till en rak upplyst ca 400 m lång GC-väg.

Sockenvägen (Ålandsvägen - Bägersta byväg) alt
Enskedevägen (sockenplan - Svedmyraplan)

Gemensam start Spring så långt man hinner på 30 s, därefter stopp och vila 30 s.

Spring 60 s och sedan vila 60s

Spring tillbaka till start (ca 90 s)

Upprepas totalt 3 - 5 ggr

Avslut lätt jogg 5 - 10 min



Övning 3

Ledare springer med och håller koll på tiden och ger signal

10 min uppvärmning lätt jogg

En enklare variant av övning 1 och 2.
Tillgång till en rak upplyst ca 400 m lång GC-väg.

Sockenvägen (Ålandsvägen - Bägersta byväg) alt
Enskedevägen (sockenplan - Svedmyraplan)

Gemensam start Spring så långt man hinner på 2 min.

Därefter stopp och vila 1 min.

Spring tillbaka i 2 min och sedan vila 1 min, osv

Upprepas totalt 5 ggr

Avslut lätt jogg 5 - 10 min



Övning 4

10 min uppvärmning lätt jogg

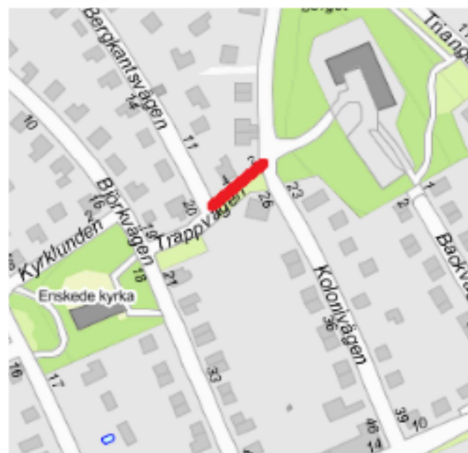
Trapplöpning öster om Enskede kyrka (Trappvägen).

Full fart upp och lätt jogg ner på sidorna.

Upprepas totalt 10 - 15 ggr.

Övningen kan varvas med att växla att ta flera trappsteg åt gången.

Avslut lätt jogg 5 - 10 min



Övning 5

10 min uppvärmning lätt jogg

Löpning på led, siste man spurtar om gruppen och ansluter främst osv.

Upprepas totalt 3 x 5min där sista intervallen är den snabbaste totalt.

5 - 10 min lätt avslutande jogg.