

# Löpträningsspass Glasrikets RC ,Stegintervaller på Idrottsplats Helena nov 2014

	Förslag på plats att ha huvudpasset :Löparbanan på Åkrahälls IP			
		Tid	Intensitets-zon 1-5	Syfte med övningen
<b>Uppvärmning</b>				
	Löparna värmer upp själva genom att springa hemifrån	10-20 min	Zon 1	Värma upp muskler och leder, och få igång cirkulationssystemet.
	Teknik träning, med betoning på löpteknik. <b>Se särskild bilaga.</b>	4 min		Att springa med rätt teknik, löpekonomiskt och skadeförebyggande
	Stegringslopp Börja i en låg fart och öka till zon 4 och minska sen till zon 1 igen, ska springas på känsla, individuellt	2 min	Zon 1-4	Få igång pulsen, förbereda kroppen inför intervallerna.
<b>Huvudpasset, Steg Intervaller med jogg vila</b>				
	Använd 100 meters markeringarna på banan. Spring 400 m, joggvila 100, spring 300 m, joggvila 100, spring 200 m, joggvila 100, spring 100 m, joggvila 100, spring 200 m+300+400+300+200+100+100=mål. Alltid 100 joggvila mellan intervallerna.	<b>Arbetstid 18 min</b> , total tid 18 min	100 m = Izon 4, 200 m= Izon 4, 300 m= Izon 3, 400 m= Izon 3/vila zon 1	Här tränar vi syreupptagningsförmågan (kondition). Även muskulär explosivitet. Dessutom är denna övning en jättebra taktikövning, eftersom du måste lära dig tempoväxlingar, även om du inte känner dig redo för en ny intervall.
<b>Avslutning</b>				
	Nervavvning, lugn löpning	10-20 min	Zon 1	Varva ner
	Stretcning	5 min		För de som tycker det känns bra att tänja ut sin muskler efter passet. Gör hemma, själva
		<b>Total tid på hela passet 54 min</b>		
Detta är ett pass som är lämpligt att ha en dag när löparna har brättom men ändå vill ha ett kvalitetspass.				