

MASTERLIST OF RUNNING SESSIONS

Den här sammanställningen av olika löppass, innehållandes allt från korta intervaller till långpass med fartsegment, är något som vi (omedvetet) har jobbat fram under flera års tid. Vi har lagt till och tagit bort pass i ett Google-dokument sedan länge, enbart för vår egen skull, helt ovetandes om att vi en dag skulle komma att dela det som del av vårt kursmaterial, men oj så mycket glädje vi nu gör just det med! Vår förhoppning är att den här listan kommer att förenkla din träningsplanering överlag och hjälpa till att hålla din träning varierad och rolig - vilka alla är nycklar till framgångsrik träning och löpning när allt kommer omkring. Som du ser har passen delats in i de kategorier som vi har diskuterat i den andra modulen, vilket gör det enkelt att välja rätt och bara föra in detaljerna i ditt träningsprogram, eftersom du nu börjar få stenkoll på var ditt fokus bör ligga beroende på vad för målsättning du har - nuvarande som framtida.

Och innan vi gör plats för själva listan, kom ihåg följande:

- ◆ Återhämtning mellan intervaller: generellt föredrar vi aktiv återhämtning - som i lätt jogging - framför ståvila. Om det inte fungerar för dig eller du känner att du behöver mer återhämtning, satsa på att gå istället för att stå stilla. (Men du vet bäst själv vad du trivs med.)
- ◆ Enhet för återhämtning: du kommer att se en del pass med distansbaserad återhämtning och andra med tidsbaserad. Gör det inte mer komplicerat än det är - om du föredrar det ena framför det andra är det fritt fram att omvandla som du vill, så länge det rör sig om ungefär samma varaktighet.
- ◆ Uppvärmning och nedvarvning: om inget annat anges, anta att 2 km eller 10-15 min uppvärmning och nedvarvning gäller för samtliga pass.
- ◆ Nybörjare: är du ny på intervaller? Börja med de som är markerade med (S).

Och en sista grej: det finns givetvis tusentals andra pass än de som finns med här. Du kan mixa och matcha, byta ut siffror till höger och vänster och hitta på dina egna pass precis hur mycket du vill. Den här listan är bara tänkt som en praktisk resurs och inte något strikt eller definitivt. Lycka till, och se till att ha kul!

 ***“If it doesn't challenge you, it won't change you”***

- Fred DeVito



Långpass med fartelement

Den sammanlagda distansen på långpasset kommer att variera med individ och var de befinner sig i deras träning, men utgå från ett minimum om 20 km för nedan angivna pass.

Långpass med 5 km tröskel (S)

Lugnt pass med 5 km tröskel i mitten.

Långpass med 10 km tröskel

Lugnt pass med 5 km tröskel i mitten.

Långpass med fartprogression

Öka farten varje 5 km. Ett 22 km långt pass skulle kunna se ut som följer: börja kring 6:00 min/km de första 5 km, kör sedan 5:30 min/km mellan 5-10 km, 5:00 min/km mellan 10-15 km och 4:30 min/km mellan 15-20 km (följt av 2 km nedvarvning). Anpassa fartökningen till hur långt ditt pass är och vilken fart ditt lugna distanstempo utgörs av. Progressionen kan vara allt från 30 sek till 10 sek per 5 km. Mellan tummen och pekfingeret vill du börja i lugn distansfart och avsluta i tröskelfart.

Långpass "varannan kilometer"

Spring de första 25 % i lugn distansfart och kör sedan de 50 % i mitten som varannan tröskel och varannan lugn distans, och avsluta sedan med att köra resterande 25 % i lugn distansfart. Ett 30 km långt pass skulle kunna se ut som följer: börja med 7.5 km i lugn distansfart, kör sedan 15 km varannan kilometer (vilket betyder första kilometern tröskel, andra lugn, tredje tröskel, fjärde lugn och så vidare) och avsluta sedan med 7.5 km lugnt. Du kan utöka varannan kilometerdelen av det här passet till maximalt 12 km sammanlagd tröskel, så länge som du kör 2 km uppvärmning och nedvarvning.

Långpass "varannan kilometer" med variation

Samma upplägg som föregående men istället för lugn distansfart på varannan "lugn" kilometer siktar du på en fart någonstans mellan din lugna och din tröskel (med andra ord, snabbare än din lugna distansfart). Om din tröskelfart är 4:30 min/km och din lugna distansfart är 5:30 min/km, till exempel, så siktar du på 5:00 min/km på dessa sträckor.



Långpass med 3 km-tröskelintervaller

2 km uppvärmning, 3 x 3 km tröskelfart, med 2 min joggvila mellan intervallerna, följt av 10-15 km lugn distansfart och därefter en avslutande 3 km i tröskelfart. Avsluta med 2 km nedvarvning.

Långpass med 5 km fartavslut

Kör de sista 5 km så hårt du kan (men hitta en fart du kan hålla hela sträckan). Glöm inte bort att varva ner efteråt.

Långpass med 10 km fartavslut

Kör de sista 10 km så hårt du kan (men hitta en fart du kan hålla hela sträckan). Glöm inte bort att varva ner efteråt.

Långpass med backfokus

Spring i lugn fart men sikta på överlag kuperad terräng och kör 2x samtliga längre/brantare backar under passets gång.

Långpass med fokus på nedförslöpning

Spring i lugn fart men sikta på överlag kuperad terräng och bomba (spring snabbt och så hårt du kan) nedför alla backar.

Tröskelpass

Samtliga tröskelpass ska genomföras med 2 km (eller 10-15 min) uppvärmning och nedvarvning, som nämndes inledningsvis. Det är dock fritt fram att öka på mängden lugn löpning före och/eller efter tröskeldelen om du vill öka volymen överlag.

Tröskel 5 km (S)

Spring 5 km i tröskelfart

Tröskel 10 km

Spring 10 km i tröskelfart



Tröskel 30 min

Spring 30 min i tröskelfart

Tröskel 1 h

Spring 1 h i tröskelfart

Tröskel 5 km "varannan kilometer" (S)

Efter uppvärmningen springer du varannan kilometer i tröskelfart och varannan i lugn distansfart. Upprepa tills du har gjort 5 km i tröskelfart.

Tröskel 10 km "varannan kilometer"

Efter uppvärmningen springer du varannan kilometer i tröskelfart och varannan i lugn distansfart. Upprepa tills du har gjort 10 km i tröskelfart.

2 x 15 min

Spring 15 min i tröskelfart följt av 5 min lugn distansfart och sedan 15 min tröskelfart igen

2 x 30 min at tröskel pace

Spring 30 min i tröskelfart följt av 5 min lugn distansfart och sedan 30 min tröskelfart igen

Korta intervaller

Pyramidintervaller

200 m - 400 m - 600 m - 800 m - 1000 m - 800 m - 600 m - 400 m - 200 m

med 200 m joggvila mellan intervallerna

Korta pyramidintervaller

100 m - 200 m - 300 m - 400 m - 500 m - 400 m - 300 m - 200 m - 100 m

med 200 m joggvila mellan intervallerna



Omvänd pyramid

1000 m - 800 m - 600 m - 400 m - 200 m

med 200 m joggvila mellan intervallerna

1-3 set (du väljer)

Omvänd kort pyramid (S)

500 m - 400 m - 300 m - 200 m - 100 m

med 200 m joggvila mellan intervallerna

1-4 set (du väljer)

Tidsbaserade pyramidintervaller

1 min - 2 min - 3 min - 4 min - 5 min - 4 min - 3 min - 2 min - 1 min

med 1 min joggvila mellan intervall 1-2-3 min och 2 min mellan intervall 4 och 5 min

Tusingar (5x) (S)

5x 1000 m med 300 m joggvila mellan intervallerna

Tusingar (10x)

10x 1000 m med 300 m joggvila mellan intervallerna

10x 600 m + 10x 400 m

10x 600 m, 1 min gå- eller ståvila

5 min joggvila mellan set

10x 400 m (sikta på snabbare fart än på 600-ingarna), 1 min gå- eller ståvila

10x 800/400

10x 800 m (håll igen något på farten - notera den snabbare "återhämtningen") med 400 m lugn distansfart (dvs. snabbare än jogging) mellan



60/60 (S)

60 sek följt av 60 sek lugn distansfart (dvs. snabbare än jogging)

5-10 set (börja med 5 och jobba dig upp till 10)

12x 400 m

12x 400 m med 200 m joggvila mellan intervallerna

20x 400 m

20x 400 m med 200 m joggvila mellan intervallerna

4x 1600 m

4x 1600 m med 400 m joggvila mellan intervallerna

3 min-intervaller

3 min följt av 3 min lugn distansfart (dvs. snabbare än jogging)

5-10 set (börja med 5 och jobba dig upp till 10)

Ebba Andersson's superintervaller

10x 70 sek med 200 m joggvila mellan intervallerna

Omedelbart följt av:

20x 15 sek ge-allt-du-har med 15 sek gå- eller ståvila

Långa intervaller

Långa pyramidintervaller

1 km - 2 km - 3 km - 2 km - 1 km med 2 m joggvila efter intervall 1 och 2 km och 3 min efter 3 km



Omvänd lång pyramid

3 km - 2 km - 1 km med 3 min joggvila efter intervall 3 km och 2 min efter 2 och 1 km

1-2 set (du väljer)

Johan Olssons Lidingöloppet-intervaller

5x 8 min i tröskelfart följt av 2 min något långsammare (ca 30 sek per km). (Här gäller det alltså att hitta en något långsammare fart än du vanligtvis skulle sprungit 5x 8 min så att du orkar hålla i ett hårdare tempo på "återhämningssträckorna").

Frida Karlssons dubbel 5 km

2x 5 km med 10 min lugn distansfart mellan

Försök slå din egen tid på andra 5 km-repetitionen

5x 2 km-intervaller

5x 2 km med 500 m joggvila mellan intervallerna

3x 3 km-intervaller

3x 3 km med 500 m joggvila mellan intervallerna

5x 5 min (S)

5x 5 min med 90 sek joggvila mellan intervallerna

Även om varaktigheten här gör att dessa skulle klassas som korta intervaller, ska de här genomföras i tröskelfart.

3x 10 min (S)

3x 10 min med 90 sek joggvila mellan intervallerna



Backpass

Om inget annat anges är målet att trycka på hårt men kontrollerat på backpassen - ge inte allt du har direkt, eftersom orken inte kommer att räcka hela vägen. Som vanligt strävar vi efter att kunna klocka ungefär samma tider på alla repetitioner och hålla ansträngningen på en jämn nivå från början till slut. Backpass genomförs bäst där lutningen inte gör det svårt att faktiskt springa uppför, men där musklerna kommer att bränna fint uppe på toppen.

5x 1 min backintervaller (S)

5x 1 min uppför, jogg tillbaka ner

Lägg till repetitioner tills du klarar 10

10x 1 min backintervaller

10x 1 min uppför, jogg tillbaka ner

5x 2 min backintervaller

5x 2 min uppför, jogg tillbaka ner

5x 3 min backintervaller

5x 3 min uppför, jogg tillbaka ner

5x 3 min + 5x 2 min + 5x 1 min backintervaller

5x 3 min uppför, jogg tillbaka ner

Följt av 5x 2 min, jogg tillbaka ner

Följt av 5x 1 min, jogg tillbaka ner

3x 10 min

3x 10 min med 3 min ståvila

Det här backpasset är bara genomförbart om du har tillgång till en tillräckligt lång backe som gör att du kan springa uppför i hela 10 min utan att behöva vända om och springa ner igen



5x 90 + 5x 45 backintervaller

5x 90 sek uppför, jogg tillbaka ner

Omedelbart följt av:

5 x 45 sek uppför, jogg tillbaka ner

Ingebritsens backpass

10x 200 m, jogg tillbaka ner

3 min platt (lugn) jogging mellan set

2 set

Power hikea uppför, bomba nedför

4-5 min power hike uppför, spring på snabbt och hårt nedför

10 set

Bra för power hiking-teknik och härdar nedförslöparbenen

Fartspecifika pass

Fokusera på dessa under de sista två månaderna före ditt lopp. Vi har delat in dessa baserat på måldistans, men om du är mer av en nybörjare och det är första gången du ska ta dig an distansen i fråga rekommenderar vi att du börjar med fartspecifika pass för en distans "ner" först och sedan jobbar dig upp till de längre allteftersom du blir mer van. Om du till exempel ska springa ett maraton för första gången, börja då med ett par veckor med halvmaratonintervaller. Därtill, börja alltid med kortare distanser och jobba dig upp till de längre - med andra ord, börja med fler set av kortare repetitioner och jobba mot färre set med längre repetitioner.

Maratonspecifika pass

3x 5 km (S)

3x 5 km i maratonfart med 5 min joggvila mellan



5x 5 km

5x 5 km i maratonfart med 5 min joggvila mellan

3x 7 km

3x 7 km i maratonfart med 6 min joggvila mellan

2x 10 km

2x 10 km i maratonfart med 10 min joggvila mellan

30 km med 20 km i maratonfart

5 km lugn distansfart, 20 km i maratonfart i mitten och 5 km lugn distansfart som nedvarvning

20-30 km med 10 km snabb avslutning

Avsluta med 10 km i maratonfart

Urboms maratonintervaller

8 km - 6 km - 4 km - 2 km i maratonfart, med 3 min joggvila mellan intervallerna

Halvmaratonspecifika pass

3x 3 km (S)

3x 3 km i halvmaratonfart med 1 km joggvila mellan intervallerna

2x 5 km

2x 5 km i halvmaratonfart med 1 km joggvila mellan intervallerna

2x 8 km

2x 8 km i halvmaratonfart med 2 km joggvila mellan intervallerna



3x 5 km

3x 5 km i halvmaratonfart med 1 km joggvila mellan intervallerna

15-20 km med 5 km snabb avslutning

Avsluta med 5 km i halvmaratonfart

10 km-specifika pass

10x 500 m (S)

10x 500 m i 10k-fart med 2 min joggvila mellan intervallerna

Börja i en fart något långsammare än din 10k-tävlingsfart och öka sedan gradvist så att du springer den sista intervallen något snabbare än den.

4x 1600 m

4x 1600 m i 10k-fart med 2 min joggvila mellan intervallerna

3x 3 km

3x 3 km i 10k-fart med 3 min joggvila mellan intervallerna

5x 2 km

5x 2 km i 10k-fart med 2 min joggvila mellan intervallerna

3x 2 km

3x 2 km i 10k-fart med 2 min joggvila mellan intervallerna

2x 20 min

2x 20 min i 10k-fart med 4 min joggvila mellan intervallerna



5 km-specifika pass

12x 300 m (S)

12x 300 m i 5k-fart med 100 m joggvila mellan intervallerna

6x 800 m

6x 800 m i 5k-fart med 400 m joggvila mellan intervallerna

5x 1000 m

5x 1000 m i 5k-fart med 500 m joggvila mellan intervallerna

3x 1600 m

3x 1600 m i 5k-fart med 400 m joggvila mellan intervallerna