



FRÅN LUGNA DISTANSPASS TILL INTERVALLER

En närmare titt på olika sorters löppass

Lugn distans

- ◆ Din fart är så bekväm att du kan hålla igång en konversation utan att flåsa och stänka särskilt mycket. Om du däremot klarar av att sjunga medan du springer, då rör du dig för långsamt.
- ◆ Du vill avsluta ett lugnt distanspass med känslan av att du har rejält av kraft och energi kvar och att du kunde ha ökat ditt tempo rejält mot slutet om du hade velat.
- ◆ Ett annat sätt att avgöra om du kör för hårt på dessa lugna pass är om du inte känner att du skulle kunna genomföra ett likadant pass, i samma fart, dag efter dag.

Lugn distansträning är utan tvekan den enskilt viktigaste byggklossen i din resa mot att bygga uthållighet och utvecklas som löpare.

Du vill alltså att ditt aeroba system ska göra hela jobbet när du springer dina lugna pass, vilket betyder att din ansträngning ska vara precis under din aeroba tröskel. Det har stämmer överens med zon 2 på den 5-gradiga zonskalan. Genom att logga många timmar i den här zonen bygger du framförallt din grunduthållighet och aeroba kapacitet.

Kör du för hårt dessa dagar kommer du inte bara att missa de effekterna, men också sakna tillräcklig energi att pusha hårt de dagar som du har fartpass inplanerade och en hög ansträngning spelar nyckelrollen. Vi kommer att prata mer om det här i lektion 3.

Långpass

Långpass är, enkelt uttryckt, långa lugna distanspass. Vad som faktiskt utgör ett långpass beror på din nuvarande träning och ditt mål. För somliga är långpasset 20 km, medan det för andra kanske är 35 km.

Långpassen tar inte bara hand om en stor portion av din lugna distansträning utan spelar också en avgörande roll i utvecklingen av din aeroba förmåga, men kanske ännu mer: de stärker din mentala kapacitet.

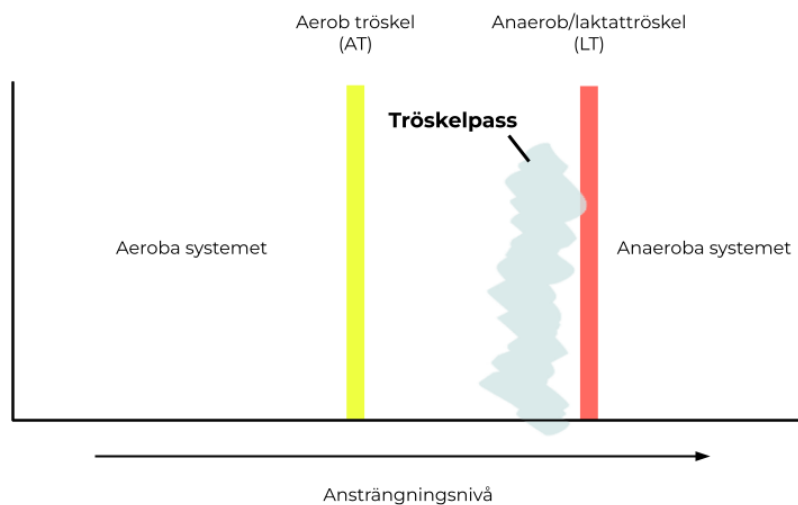
Precis som med de lugna distanspassen så ska långpassen generellt alltså också springas i lugn fart, precis under den aeroba tröskeln. Men det betyder inte att du inte kommer att vara trött mot slutet - men du söker en känsla i stil med "oj, jag sprang precis väldigt långt och mina ben känner det" och inte så mycket "aldrig igen" tillsammans med att du står dubbelvikt med händerna på knäna och flåsar som en tok.

Tröskelpass

Tempopass - ett hårdare pass där du håller konstant högre fart, vanligtvis upp emot din laktattröskel.

Tröskelpass - ett pass precis under din aeroba tröskel ELLER din laktattröskel, men i de allra flesta fall åsyftas ett pass precis under din laktattröskel.

I fortsättningen kommer vi att klumpa ihop dessa termer och kalla pass där ansträngningen ligger i den övre halvan av zon 3, precis innan du går över din laktattröskel, ett tempopass.



Hur ska ett tröskelpass kännas?

Andningen är ansträngd och att prata kommer vara svårt, men inte omöjligt.

Dina muskler stummar dock inte, och om du är relativt vältränad bör du kunna hålla i det här tempot i ca en timme.

Kontrollerad hård ansträngning är ett annat sätt att beskriva det, och på dessa pass vill du springa fort - men inte så fort att du hamnar efter i andningen och börjar ansamla alltför mycket mjölksyra i blodet.

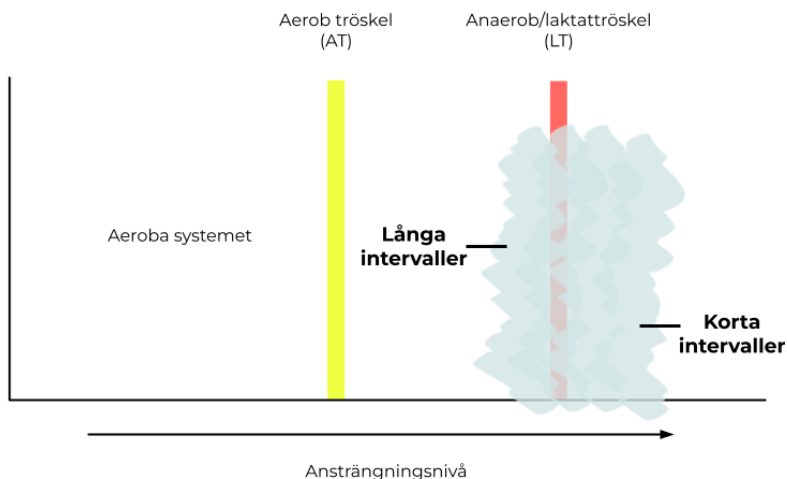
Fördelar med tröskelpass

- ◆ Den huvudsakliga fördelen med tröskelpass är att de tränar kroppen på att transportera bort mjölksyra, vilket leder till att du kan springa snabbare innan den blir ett problem. Ju mer du tränar kroppens förmåga att rensa bort mjölksyra, desto bättre kommer den bli på det.
- ◆ Genom att regelbundet köra tröskelpass förflyttar du helt enkelt din laktattröskel högre - vilket alltså betyder att du kommer kunna springa längre i högre fart innan mjölksyreansamlingen i blodet blir för mycket för kroppen att hantera.
- ◆ Ytterligare en fördel är att tröskelpass lär dig att känna in och hitta rätt fart för dig.



Intervaller

Intervaller är repetitioner av hårdare löpning i snabbare farter med lågintensiv återhämtning däremellan - allt från 30 sekunders upp till ca 5 km - med stående, gående eller joggvila. Den korta längden på intervaller gör att du kan öka din ansträngning över och förbi din laktatröskel, men du kan också springa intervaller i tröskelfart - särskilt om du är relativt ny på fartpass generellt.



Korta intervaller - Varaktighet vanligtvis mellan 30 sekunder och 6-8 minuter och ansträngning ovanför laktatröskeln och in i zon 4 och 5.

Långa intervaller - Varaktighet vanligtvis mellan 6 och 20 min och ansträngning precis under laktatröskeln, men ofta lite in i zon 4 mot slutet av passet.

Korta intervaller

Eftersom vi kommer att gå in i zon 4 och 5 betyder det att vi faktiskt vill åt en ansamling av mjölksyra och den riktigt tunga andningen. På grund av den högre belastningen blir varaktigheten kortare - den totala arbetstiden (exklusive uppvärmning, återhämtning däremellan och nedvarvning) uppgår vanligtvis till cirka 15 till 30 minuter. Notera här att det är bäst att ha erfarenhet av att köra tröskelpass precis under laktatröskeln innan du lägger till intervaller i högre intensitet till din träningsrutin.

Hur känns dessa kortare intervaller? Ju längre in i intervallen du kommer, desto mer stumma kommer dina muskler att kännas. De kommer att börja kännas stela och en stickande känsla kan uppstå, och du kommer att längta efter att intervallen ska vara över. Du kommer inte att prata - men om du måste kan du få ut ett ord eller två. Din andning kommer vara tung, och ju mer erfaren du blir, desto mer kommer du att kunna pusha dig själv mot känslan av "jag kan inte andas!" precis innan intervallen är över.



Återhämtningen mellan repetitionerna är vanligtvis ungefär 1:1 upp till 2 min, och intervaller bortom 2 min varaktighet fungerar bra tillsammans med "bara" 2 min återhämtning. Återhämtning i rörelse - vi framhåller gärna lätt jogging som det bästa alternativet - är mycket bättre än att stå still, eftersom det aeroba systemet förblir aktivt och ja, det är precis vad vi vill i det här **sammanhanget**.

Du tränar alla aspekter av din uthållighet när du pushar dig själv så här hårt.

Långa intervaller

Längre intervaller pågår vanligtvis mellan 6 och 20 min och utförs i en fart som du precis orkar hålla passet igenom. Vad betyder det? Jo, att om du, låt säga, bestämmer dig för att köra intervaller om 5x8 min, så vill du hitta en fart som du kan så gott som klocka för var och en av de 5 intervallerna. Du vill alltså inte gå ut för hårt på den första intervallen och sedan behöva släpa dig genom den sista för att du inte har något kvar att ge.

Hur känns dessa långa intervaller? Den längre distansen och varaktigheten på dessa intervaller gör det olämpligt att dyka rätt ner i mjölksyraträsket på en gång, men du vill åt en relativt stum känsla mot slutet av varje repetition - och att den känslan kommer snabbare och snabbare för varje gång. Du kan få ut ett ord eller två om du vill, men du pushar inte dig själv tillräckligt hårt om du kan prata.

Återhämtningen ser lite annorlunda ut jämfört med korta intervaller - i samband med de längre gäller mer åt 4:1, vilket betyder att du kör ca 3 min jogging mellan intervaller om 12 min. Och ja, den aktiva återhämtningen är vad som gynnar träningseffekten bäst.

Strides

Strides kan beskrivas som set om 20-30 sekundersdrag - helst upp en svag uppförsbacke men platt fungerar också - där du inte ger allt du har, inte alls, utan istället fokuserar på ett kraftfullt, nästan överdrivet löpsteg, trycker på med fart och försöker förkroppsliga skolboksexemplet på utmärkt löpekonomi.

Strides hjälper dig att förbättra och finjustera din löpform och löpekonomi, och fungerar som ett roligt, givande farttest - särskilt inför lopp. De ger också en känsla av ett bra, produktivt löppass utan att addera någon börda för kroppen - och varje löpare skulle dra fördel av lägga till strides till deras träningsrutin. Vi tycker om att slänga in set om 6x30 sekunder eller 8x20 sekunder med strides ungefär två gånger i veckan, vanligtvis mot slutet av ett lugnt distanspass, och rekommenderar verkligen att du börjar testa på dem också.