

MINI-TRÄNINGSPROGRAM ULTRAVASAN 90 (4 VECKOR)

Välkommen till detta mini-träningsprogram mot Ultravasan 90. Framför dig ligger ett MAGISKT lopp - som med hjälp av det här programmet kommer att bli än mer njutbart! Medan det här 4-veckorprogrammet inte bör ersätta ett komplett program som löper under en längre tid så funkar det utmärkt som ett träningsblock under våren/försommar eller mer som en "tune up"-period under sommaren, när loppet är några veckor bort efter programmets slut. Det har designats för att bygga styrka och uthållighet under tre intensiva veckor, följt av en återhämningsvecka för att låta kroppen ta till sig träningen och få ut maximal effekt. OBS: programmet innehåller inte en nedtrappning och bör inte ses som ett komplett program inför ett lopp.

BESKRIVNING AV OLIKA PASS

Distanspass - Distanspass utgör stommen i hela din träning, och är vad majoriteten av dina pass kommer att handla om. Distanspass är lugna, sköna pass i bekväm fart - så bekväm att du med lätthet kan föra en dialog med en löparkompis samtidigt utan att stånka särskilt mycket alls. I det klassiska pulszonsystemet med 5 zoner hamnar distanspass i zon 1 och 2.

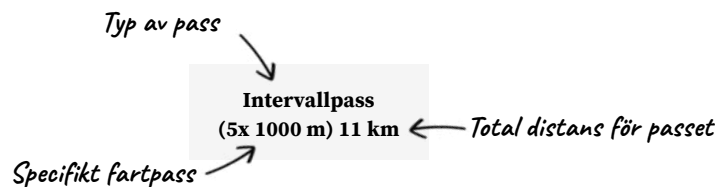
Långpass - Långpasset är, enkelt uttryckt, långa distanspass. Vad som utgör ett långpass beror på hur din nuvarande träning ser ut och vad ditt mål är. För somliga är veckans långpass 15 km, för andra 35 km. Långpasset checkar av en stor del av veckans lugna löpvolymer, främjar vidare konditionsutveckling och - kanske viktigast av allt - stärker din mentala kapacitet.

Tröskelpass - Dessa pass utförs med hårdare ansträngningsgrad och i jämn fart. Kontrollerad hård ansträngning är en bra beskrivning, och här ska du springa på i snabbare tempo - men inte så snabbt att du går över gränsen, drar på dig för mycket mjölksyra och behöver sakta ned. Andhämtningen är tung och att prata är ansträngande men inte omöjligt.

Intervallpass - Intervallpassen är passen där du trycker på ordentligt och får känna på mjölksyra som mest. Dessa pass utgörs av x antal repetitioner av hård ansträngning, med lågintensiv återhämtning däremellan. För den aktiva återhämtningen mellan de hårda intervallerna rekommenderar vi lugn jogging.

SÅ HÄR LÄSER DU PROGRAMMET

Överlag bör programmet framstå som lättförståeligt. Varje vecka innehåller en plan dag för dag med vilka pass som ska utföras när och vilken distans som det handlar om. Med avseende på tröskelpass, intervallpass och backpass framgår detaljerna i enlighet med vad som visas nedan. Det specifika passet indikeras alltid med (*) följt av ungefärlig totaldistans, vilken innehåller uppvärmning och nedvarvning.



VECKOÖVERSIKT

BAS

VECKA	VOLYM	LÅNGPASS
1	71 km	25 km
2	79 km	30 km
3	87 km	30 + 20 km
4	50 km	20 km

MEDEL

VECKA	VOLYM	LÅNGPASS
1	79 km	25 km
2	86 km	30 km
3	94 km	30 + 25 km
4	58 km	20 km

AVANCERAT

VECKA	VOLYM	LÅNGPASS
1	93 km	30 km
2	99 km	30 km
3	105 km	35 + 30 km
4	65 km	20 km

SPECIFIKA FARTPASS

Tröskel 5 km - 5 km tröskelfart

Tröskel 10 km - 10 km tröskelfart

Tröskel 2x 5 km - 2x 5 km tröskelfart med 1 km distansfart däremellan

5x 1000 m-intervaller - 5x 1000 m med 400 m aktiv återhämtning däremellan

10x 1000 m-intervaller - 10x 1000 m med 400 m aktiv återhämtning däremellan

Pyramidintervaller - 200 m + 400 m + 600 m + 800 m + 1000 m + 800 m + 600 m + 400 m + 200 m med 200 m aktiv återhämtning däremellan

Notera: inkludera alltid 2 km uppvärmning och 2 km nedvarvning i samband med alla tröskel-, intervall- och backpass.



Gillar du vad du ser och söker ett mer komplett program? Kolla då in vårt fullständiga träningsprogram mot [Ultravasan 90 här](#) - 26 veckor inklusive planering dag-för-dag, veckovolym mål och nedtrappningsplan, samt allt annat som du behöver för att träna rätt och vara ditt starkaste jag när startskottet går.

ULTRAVASAN 90 - BAS

Innan du påbörjar detta program rekommenderar vi att du är bekväm med att springa ca 60-70 km per vecka.

VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	VECKO-VOLYM
1	Vilodag	Distanspass 10 km	Intervallpass (5x 1000 m) 11 km	Distanspass 15 km	Vilodag	Långpass 25 km	Distanspass 15 km	71 km
2	Vilodag	Distanspass 10 km	Tröskelpass (Tröskel 10 km) 14 km	Distanspass 10 km	Vilodag	Långpass 30 km	Distanspass 15 km	79 km
3	Vilodag	Distanspass 10 km	Intervallpass (Pyramid) 12 km	Distanspass 15 km	Vilodag	Långpass 30 km	Långpass 20 km	87 km
4	Vilodag	Distanspass 10 km	Vilodag	Distanspass 10 km	Vilodag	Långpass 20 km	Distanspass 10 km	50 km

Friskrivning: Detta träningsprogram ska inte ses som ett substitut för några medicinska råd eller övervakning av din personliga läkare. All applicering av rekommendationerna häri sker på din egen risk. Konsultera alltid din läkare eller annan sjukvårdspersonal innan du påbörjar detta eller ett annat träningsprogram. Materialet i detta träningsprogram tillhandahålls enbart i undervisande, instruerande syfte och kan inte garantera resultat.

ULTRAVASAN 90 - MEDEL

Innan du påbörjar detta program rekommenderar vi att du är bekväm med att springa ca 70-80 km per vecka.



VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	VECKO-VOLYM
1	Vilodag	Tröskelpass (Tröskel 5 km) 9 km	Distanspass 10 km	Distanspass 15 km	Vilodag	Långpass 25 km	Distanspass 20 km	79 km
2	Vilodag	Intervallpass (5x 1000 m) 11 km	Distanspass 16 km	Tröskelpass (Tröskel 10 km) 14 km	Vilodag	Långpass 30 km	Distanspass 15 km	86 km
3	Vilodag	Intervallpass (Pyramid) 12 km	Distanspass 12 km	Tröskelpass (Tröskel 2x 5 km) 15 km	Vilodag	Långpass 30 km	Långpass 25 km	94 km
4	Vilodag	Distanspass 10 km	Distanspass 8 km	Distanspass 10 km	Vilodag	Långpass 20 km	Distanspass 10 km	58 km

ULTRAVASAN 90 - AVANCERAT

Innan du påbörjar detta program rekommenderar vi att du är bekväm med att springa ca 80-90 km per vecka.

VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	VECKO-VOLYM
1	Distanspass 10 km	Intervallpass (5x 1000 m) 11 km	Distanspass 12 km	Tröskelpass (Tröskel 2x 5 km) 15 km	Vilodag	Långpass 30 km	Distanspass 15 km	93 km
2	Distanspass 10 km	Intervallpass (10x 1000 m) 18 km	Distanspass 12 km	Tröskelpass (Tröskel 5 km) 9 km	Vilodag	Långpass 30 km	Långpass 20 km	99 km
3	Vilodag	Intervallpass (Pyramid) 12 km	Distanspass 14 km	Tröskelpass (Tröskel 10 km) 14 km	Vilodag	Långpass 35 km	Långpass 30 km	105 km
4	Vilodag	Distanspass 10 km	Distanspass 10 km	Distanspass 10 km	Vilodag	Långpass 20 km	Distanspass 15 km	65 km