



SOK Knallen - Intervaller tisdagar höst 2020

Vecka	Datum	Plats	Pass	Uppvärmning	Beskrivning / Syfte / Riktlinje / Tempo	Avslutning	Ledare
v.34	18e Aug	Backe till vänster uppe vid Platån	Lång backe (upp- och nedför)	Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar	Löpning 5 min upp- blås i pipa- alla vänder på signal fortsatt intervall ner 2 min. Blås i pipa. Lugn jogg tillbaka till start vid platån (det är vilan).	Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch	Annelie Johansson
v.35	25e Aug	Friidrottsbanan	Korta intervaller 4x(90-75-60-45-30s)	Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar	Förbättrar din löpekonomi med löpning i högre tempo. Vila 30s mellan varje intervall. Set vila 2 min.	Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch	Susanne Ljunggren
v.36	1e Sept	Friidrottsbanan	Intervaller stege 6-4-2-1-2-4-6 min	Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar	Växla tempo, öka tempot ju kortare intervallen är. Vila 1 min mellan varje intervall. 6& 4 min runt milfart, resterande snabbare.	Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch	Andreas Ohlsson
v.37	8e Sept	Ramnasjön	Testlopp 5 km	Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar	Löpning 5km runt Ramnasjön.	Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch	Magnus Bergström
v.38	15e Sept	Platån	Fartlek på platån 25 min	Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar	Löpning på 1 km slingan runt platån- 3 st bestämda fartökningar vid utvalda platser märk upp med snitsel. Spring rundan igenom på uppvärmingen.	Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch	Alexandros Mourtzis
v.39	22e Sept	Byttorpssjön	Tröskelintervall 3x 8min	Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar	Kontrollerat tempo utan att känna mjölksyra. 15-45 s mer långsamt än miltempo. (Spring 4 min bort- vänd på signal efter 4 min, starta ihop igen, då är gruppen mer samlad).	Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch	Mattias Lahode
v.40	29e Sept	Fridrottsbanan	20 x 1 min	Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar	1 min riktigt snabb löpning, följt av 1 min vila. 20-30 s snabbare än miltempo. Hög puls under passet! Här ska hjärtat arbeta och syra i benen.	Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch	Susanne Ljunggren
v.41	6e Okt	Fridrottsbanan	5x5 min med fartökning sista min	Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar	5x5 min intervall med tempohöjning sista min (blås i pipa). 2 min vila. Miltempo 4 min- sen öka och då 15-30 s snabbare än miltempo.	Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch	Andreas Ohlsson
v.42	13e Okt	GIF Plan- Sjöbo	Kort backe 8-10 ggr backintervall. Vi jobbar aktivt 25 min tot.	Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar	Backen upp mot sjöbo från GIF plan. Alt annan backe där det går att springa upp 2-3 min. Vila är jogg ner till start. (8-10 intervaller beroende på nivå- tot 25 min inkl vilan).	Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch	Magnus Bergström
v.43	20e Okt	Friidrottsbanan	Effektiva treor-8x3 min	Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar	3 min intervall, 1 min vila. Tempo 15-30s snabbare än milfart.	Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch	Alexandros Mourtzis
v.44	27e Okt	Friidrottsbanan	Parstafett 400 m	Uppvärmning 7-10 min lugn jogg, löpskolning+rörlighetsövningar	Para ihop er 2 och 2, helst jämna löpare. Varje person gör 10 varv. Vila när den andre springer. Relativt högt men kontrollerat tempo.	Nedjogg 7-10 min lugnt, stretch	Mattias Lahode