

Tips till rolig och effektiv intervallträning

Intervaller är tuff träning och därför inte alltid uppskattat av alla idrottare. Här följer några tips för hur motivationen hos löparna kan höjas:

- Se till att erbjuda valmöjligheter gällande kvantiteten så ofta som möjligt. T.ex. "Ni får välja mellan att köra 4-6 intervaller". Löparna får en ökad känsla av självbestämmande och den inre motivationen stärks.
- Uppmana löparna att peppa och heja på varandra. Alla hejar på alla!
- När det går, ta tid och skriv ner för att löparna senare ska kunna jämföra med sig själva och märka att de blir bättre. Det är aldrig fel att be löparna ta med sig egna klockor för att lära sig ta eget ansvar för sin träning.
- Variera träningen och lägg in små knep i intervallerna för att löparna inte ska tänka så mycket på hur långt det är kvar (tips på knep får du om du fortsätter läsa nedan!).
- Starta samtidigt eller en och en? Variera efter vad som känns bäst. Vissa löpare behöver spurras av andra och kan starta samtidigt, andra vill jobba för sig själva.

Olika intervallformer

1. "Pricka tiden"

Går ut på att springa så jämna lopp som möjligt och kräver därför tidtagning. Ett sätt att göra det på är att löparna jobbar i par där en tar tid när den andre springer. Alla blir engagerade och samarbetet ger både motivation och glädje.

Om man vill kan detta göras till en tävling; Vem springer jämnast? Alla par skriver ner sina tider och tränaren räknar sedan ut vem som var jämnast. Intervallformen lär också löparna att disponera sina krafter och tiderna kan sparas för att jämföra med sig själv i framtiden.

2. "Fortare fortare"

Utförandet är nästan detsamma som "Pricka tiden" men här ska det istället gå fortare och fortare för varje intervall. Kan också göras parvis och tiderna skrivs ner.

Träningen brukar generera i att löparna inte vill sluta springa, för att de vill testa hur fort de kan springa. Bra bland annat för att testa sina gränser och våga bli trött.

3. Uppdragsintervaller

Varje löpare får ett uppdrag (på en lapp eller viskat i örat) där det står ett uppdrag för kommande intervall. T.ex. "Du ska komma 1a, 2a, 3a, 4a osv.", "Du ska lägga dig först och bromsa farten för de andra", "Du ska ligga sist och sedan spurta om alla på slutet". Bara fantasin begränsar! Bra bland annat för att fokusera på något annat än tröttheten och testa på olika taktiker.

4. Fartmix

För att lära känna sig själv, olika farter och fokusera på något annat än trötthet och antalet intervaller kvar, kan intervallerna delas in i olika farter. T.ex. Ett varv som är ca 200m. Lopp 1: Försök hitta en fart som är 70% av ditt max. Lopp 2: 80%. Lopp 3: 90-100%. Kan också förklaras som snabbt, snabbare, snabbast om det där med % är klurigt.

Detta kan göras i flera serier och även i backe.

5. Tempoväxlingar

För att det ska hända något under intervallen kan man lägga in en tempoväxling vid en given punkt. T.ex. 70% uppför backen och på toppen ökas farten tydligt till 90% i några meter till. Tempoväxlingar är ett bra sätt att trötta ut sina motståndare på, när det blir tävling. Att ha styrkan att öka farten en kort stund är en god löparegenskap.

6. Backträning

Kan göras på många olika sätt. Det går att:

- Dela upp backen i olika delar (t.ex. första tre loppet upp till första lyktstolpen, nästa tre lopp hela vägen upp.)
- Olika farter (se "Fartmix")
- "Idioten"; t.ex. börja med att springa hela vägen upp, gå/jogga ner, spring nästan hela vägen upp (till markering) osv. ner till noll. Går att börja från andra hållet och man kan också gå t.ex. först uppifrån och ner och sedan nedifrån och upp.
- "Fortsättning efter toppen"
Väl upp på krönet brukar vanligtvis backintervallen vara slut. Men genom att träna på att orka fortsätta, orkar man det också på tävling. Hur lång fortsättningen är kan varieras.

7. "Kenyaniska intervaller"

Det sägs att kenyanerna ökar farten allt eftersom när de springer distans, som ett enda långt stegringslopp. Kan göras till ett roligt och annorlunda sätt att träna intervaller på.

8. Pyramidintervaller

T.ex. Tid: 3min, 2min, 1min, 1min, 2min, 3min, eller 30 sek, 60 sek, 90 sek, 90 sek, 60 sek, 30 sek. Eller sträcka: 200m, 190m, 180m, 170m, 160m, 150m, 140m, 130m, 120m, 110m, 100m, eller 100m, 200m, 300m, 400m, 300m, 200m, 100m. Finns så klart hur många varianter som helst. Varierar intervallträningen och distraherar tankarna på hur många intervaller det är kvar.

9. Par- eller trillingintervaller

Par: En vilar medan den andra springer.

Trilling: T.ex. 100m-intervaller på rak bana, en springer och de andra vilar i var sin ände på banan tills växling sker (som i kurirstafett). En löpare är alltid i rörelse.

Löparna får kämpa tillsammans och ingen klocka behövs för att ta tid på vilan.

10. Kombinationsintervaller

Kombinera intervaller med styrketräning. T.ex. innan, under eller efter intervallen körs en styrkeövning.

11. "Draghjälp"

Träna intervaller två och två, tre och tre eller fler där paren/grupperna turas om att "dra" de andra. På en bana kan markeringar göras för att tydligt visa "till första konen ligger du först, sedan lägger du dig sist" osv. Paren/grupperna måste hjälpa varandra att hålla en fart som alla hänger med i (fördel med jämna grupper).

Bra samarbetsövning och bra för att lära sig ta hjälp av varandra.

12. Fartleksbana

Fartlek brukar innebära att man under ett distanspass bestämmer själv hur och när fartökningar görs. För yngre löpare och för att göra det lättare att träna tillsammans kan en bana göras med markeringar där fartökningar görs. T.ex. Blå kon=jogga, Gul kon=liten fartökning, röd kon=rusch! (hitta på vad som helst: grön kon=höga knän (skipping), vit kon=spring baklänges osv.)

Ett annat sätt att träna fartlek på kan vara att springa en motionsslinga, t.ex. 3km-spåret på Grönsta och göra en fartökning i alla uppførsbackar.

13. "Hinna ikapp sig själv"

Om intervaller görs fram och tillbaka på samma sträcka kan varje löpare göra en markering för hur långt de hann på första intervallen. Sedan gäller det att hinna lika långt (gärna längre) nästa gång.

Bra för att alla kan jämföra med sig själva och löparna lär sig att disponera sina krafter.

14. Vågintervaller

En lite klurigare intervallform som passar till lite äldre löpare, från ca 14 år. Intervallerna går ut på att våga kliva över bekvämlighetströskeln och samla på sig mjölksyra.

Lopp 1: Ett tufft tempo men utan att få mjölksyra. Löparna ska bli andfådda men inte sega i benen.

Lopp 2: Dags att bli seg i benen av mjölksyra! Löparna ska försöka springa i ett alldeles för tufft tempo och bli riktigt trötta.

Lopp 3: Återhämtning. Ett hyfsat lugnt tempo, men fortare än jogga. Löparna får träna på att transportera bort den ansamlade mjölksyran och återhämta sig.

Detta upprepas 2-4 gånger, beroende på sträcka. Hitta en bana som tar minst ca 1 min/lopp att springa. Mellan loppen läggs tid för vila in.

15. Serievila

Ett sätt att dela upp ett intervallpass så att det blir lättare att genomföra psykiskt, är att lägga in lite längre vila/dela upp passet i serier. Är det t.ex. 200m x 8 på programmet kan det delas upp i (200m x 4) x 2, dvs. fyra 200-ingar först med t.ex. 30 sek vila. Sedan 2-3 min vila innan de sista fyra loppen. Uppdelningen gör att löparna vågar hålla ett högre tempo, när de vet att de får chans till återhämtning i mitten av passet.

Har du fler tips på hur man kan träna intervaller? Hör av dig till hanna@lidingofri.se så fyller vi på listan!