

Löpprogram Domare

Skånes Innebandyförbund

Löpprogrammet sträcker sig över 10 veckor med mål att hålla kontinuitet i din konditionsträning. 2-3 pass i veckan. Om du håller dig till 2 pass i veckan väljer du något av pass 1 eller 2 samt genomför pass 3. Målet med programmet är att förbättra din kondition genom ökad syreupptagningsförmåga och uthållighet.

Innan du startar löpprogrammet på 10 veckor kan du genomföra ett Coopers test – spring så långt du kan på 12 minuter, för att efter 10 veckors träning göra ett nytt test och se förändring i resultat och förbättrad kondition. Sist i detta dokument finns beskrivet hur du genomför ett Coopers test.

Passbeskrivning

Innan pass 1 och 2 värmer du upp med 7-10 min lugn löpning eventuellt med inslag av promenad. Efter genomfört intervallpass varvar du ned med 5-7 min lugn löpning, promenad eller en kombination.

Pass 1: Intervallpass där högt tempo växlas med vila. Här förbättrar du syreupptagningsförmågan. Ditt tempo ska vara högt under intervalltiden och under vilan står du stilla för återhämtning. Du ska befinna dig i pulszone 4 till 5 och ansträngningen ska därmed vara nära max i slutet av intervallen, och du ska längta till vilan.

Pass 2: Tröskelintervaller innebär längre intervaller men utan att du maxar. Här förbättrar du syreupptagningsförmågan och din uthållighet. Löpningen ska kännas kontrollerad men utan att samla på sig mjölksyra. Pulszone 4 innebär en känsla av ansträngande till mycket ansträngande. Försök hålla ett så jämnt tempo som möjligt. Behöver du under de längre intervallerna ta promenadpaus, så håll pauserna korta, men testa istället med att sänka tempot så att du fortfarande springer.

Pass 3: I distanspassen ska du hålla igång kontinuerligt under 30-40 min. Här tränar du din uthållighet. Intensiteten och ansträngningsnivån ska vara låg och du kan blanda in promenadavsnitt när det behövs.

För alla pass gäller att lyssna på kroppen, träna inte när du är sjuk (feber och halsont) och spara de tuffaste passen om du är skadad. Framför allt ska du våga hålla uppe anstränga dig och pusha dig till hög puls i intervallerna. Som nybörjare kan det ta några pass innan man vågar trycka på, men jobba för det.

Vid skador i till exempel knän och fötter kan passen göras på motionscykel.

Löptekniktips för skonsam och ekonomisk löpning

- Spring med god hållning.
- Tänk dig en lutning från vristen snarare än att fälla i höften.
- Blicken fram.
- Landa nära under kroppen och landa på mellandelen av foten för skonsammare löpning. Att landa med hälen först är som att sätta i fotbromsen och hög belastning i knä och höft.
- Spring med snabb stegfrekvens (ca 180 steg per minut), och snabb markkontakt.
- För snabbare löpning lyfter du knät högre. Samma stegfrekvens oavsett hastighet.
- Armarna pendlar nära kroppen, med spetsig vinkel i armbågen.
- Pendla armarna mer bakåt än framåt för att hjälpa överkroppen att hålla sig upp.
- Undvik att rotera i överkroppen genom att pendla armarna rakt fram och rakt bak.
- Komplettera gärna löpningen med styrketräning för att hålla kroppen stark.

Coopers test

Värm upp ordentligt med 15 minuters löpning och några stretchövningar. Utför testet genom att springa så långt du kan på 12 minuter. Notera din distans, plats, datum och tid på dygnet. För bättre jämförelse genomför du nästa test med så lika förutsättningar som möjligt.

Om du vill kan du läsa av i tabellen nedan och få en bedömning och ett konditionsvärde baserat på din ålder.

Ålder	Kön	Utmärkt	God	Tillfredsställande	Dålig	Mycket dålig
17-20	Män	3000+ m	2700 - 3000 m	2500 - 2699 m	2300 - 2499 m	2300- m
	Kvinnor	2300+ m	2100 - 2300 m	1800 - 2099 m	1700 - 1799 m	1700- m
20-29	Män	2800+ m	2400 - 2800 m	2200 - 2399 m	1600 - 2199 m	1600- m
	Kvinnor	2700+ m	2200 - 2700 m	1800 - 2199 m	1500 - 1799 m	1500- m
30-39	Män	2700+ m	2300 - 2700 m	1900 - 2299 m	1500 - 1899 m	1500- m
	Kvinnor	2500+ m	2000 - 2500 m	1700 - 1999 m	1400 - 1699 m	1400- m
40-49	Män	2500+ m	2100 - 2500 m	1700 - 2099 m	1400 - 1699 m	1400- m
	Kvinnor	2300+ m	1900 - 2300 m	1500 - 1899 m	1200 - 1499 m	1200- m
50+	Män	2400+ m	2000 - 2400 m	1600 - 1999 m	1300 - 1599 m	1300- m
	Kvinnor	2200+ m	1700 - 2200 m	1400 - 1699 m	1100 - 1399 m	1100- m
Elitidrottare	Män	3700+ m	3400 - 3700 m	3100 - 3399 m	2800 - 3099 m	2800- m
	Kvinnor	3000+ m	2700 - 3000 m	2400 - 2699 m	2100 - 2399 m	2100- m