

10 veckors löpprogram för domare

Skånes Innebandyförbund, 2022

Vecka	Pass 1 Intervaller Pulszon 4-5 i intervallerna Mycket till maximalt ansträngande.	Pass 2 Tröskelintervaller Pulszon 4 Ansträngande till mycket ansträngande.	Pass 3 Lugnt distanspass Pulszon 2-3 Lätt till ganska ansträngande.
vecka 1	30 sek spring, 30 sek joggvila eller ståvila. <i>Upprepa 8-10 gånger.</i>	5+5+5 min 1-2 min gåvila mellan intervallerna	30-35 min
vecka 2	Stege: 15-30-45-60 x 2-3 <i>15 sek, 30 sek, 45 sek, 60 sek. Lika lång vila som intervall. Vila 90 sek efter stegen. Upprepa 2-3 gånger.</i>	6+6+6 min 2 min gåvila mellan intervallerna	30-35 min
vecka 3	1 min x 8-10 <i>Spring 1 min, gåvila 1 min. Upprepa 8-10 gånger.</i>	8+8 min 2-3 min gåvila mellan intervallerna	35-40 min
vecka 4	15-30-45-60-45-30-15 x 2 <i>Spring 15 sek, 30 sek, 45 sek osv. Lika lång vila som intervall. Vila 90 sek efter pyramiden, Upprepa 2 gånger</i>	7+7+7 min 2-3 min gåvila mellan intervallerna	30-35 min
vecka 5	90/30 x 4 x 2 <i>Spring 90 sekunder, vila 30 sekunder. Upprepa 4 gånger. Vila 2 min och upprepa 90/30 x 4.</i>	8+8 min 2-3 min gåvila mellan intervallerna	30-35 min
vecka 6	30/30 x 8-10 <i>30 sek spring, 30 sek joggvila eller ståvila. Upprepa 8-10 gånger.</i>	8+8+6 min 2-3 min gåvila mellan intervallerna	35-40 min
vecka 7	2 min/30 sek x 4 x 2 <i>Spring 2 minuter, vila 30 sekunder. Upprepa 4 gånger. Vila 2 min och upprepa 90/30 x 4.</i>	6+6+6 min 2-3 min gåvila mellan intervallerna	30-35 min
vecka 8	1 min/1 min x 5 x 3 <i>Spring 1 min, gåvila 1 min. Upprepa 5 gånger. Vila 2 min och upprepa 1 min x 5 ytterligare 2 ggr.</i>	10+10+5 min 2-3 min gåvila mellan intervallerna	30-35 min
vecka 9	15-30-45-60-90-60-45-30-15 x 2 <i>Spring 15 sek, 30 sek, 45 sek osv. Lika lång vila som intervall. Vila 90 sek efter pyramiden, Upprepa 2 gånger</i>	7+7+7+7 min 2-3 min gåvila mellan intervallerna	35-40 min
vecka 10	2 min/1 min x 6, 1 min/45 sek x 8 <i>Spring 2 minuter, vila 1 min. Upprepa 6 gånger. Spring 1 minut, vila 45 sek. Upprepa 8 gånger</i>	2+2+2 km 2-3 min gåvila mellan intervallerna	Testlopp 5 km <i>Spring ditt allra bästa!</i> alt Coopers test. Se hemsidan under Domare för tillvägagångssätt