



## Vägen till milen med Metro Mode

### 12 veckor till Tjejmilen 2016

#### *Träningsprogram 2: Toppa formen till din snabbaste mil*

För dig som är van att springa milen och som nu vill förbättra din tid. Start vecka 24, 13 juni.

**Vecka 1-4:** Långdistanspass på 11-15 kilometer varvas med styrka och långa intervaller för att bygga upp många kilometer i kroppen och lägga grunden för att öka upp farten kommande period. Tre tuffare träningsveckor plus en lättare återhämningsvecka.

#### **Vecka 1**

Pass 1: Testlopp + distanspass

1. Uppvärmning, jogg 10 min
2. Spring 600 meter så snabbt du kan, skriv ner tiden
3. Vila några minuter så att pulsen går ner
4. Distans 4 km, lugnt tempo

Pass 2: Distanspass

1. 7 km, tempot ska kännas flåsigt men kontrollerat
2. Avsluta med rörlighet 5 min

Pass 3: Löpning + styrka

1. Lugn jogg 5 min
2. Hitta en kort slinga som tar ca 2 min att springa. Sätt en timer på 20 min och under den tiden gör du så många varv du hinner av följande: Ett varv på slingan + 12 benböj och 10 armhävningar.
3. Avsluta med rörlighet 5 min

Pass 4: Långdistanspass

1. 11 km, prattempo
2. Avsluta med rörlighet 5 min

## Vecka 2

### Pass 1: Distanspass

1. 7 km, tempot ska kännas flåsigt men kontrollerat
2. Avsluta med rörlighet 5 min

### Pass 2: Långa intervaller

1. Lugn jogg 5-10 min
2. 10 x 2 min (med 30 sek gångvila mellan intervallerna)
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

### Pass 3: Trapplöpning + styrka

1. Lugn jogg 5 min
2. Hitta en trappa tar ca 30-45 sek att springa uppför. Sätt en timer på 20 min och spring trappan så många gånger du hinner. Varje gång du kommer till toppen, gör 10 benböj. När du kommer till botten, gör 12 utfall.
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

### Pass 4: Långdistanspass

1. 13 km, prattempo
2. Avsluta med rörlighet 5 min

## Vecka 3

### Pass 1: Distanspass

1. 8 km, tempot ska kännas flåsigt men kontrollerat
2. Avsluta med rörlighet 5 min

### Pass 2: Långa intervaller

1. Lugn jogg 5-10 min
2. Långa intervaller: 6 x 1 km (med 60 sek stå- eller lätt gångvila mellan intervallerna)
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

### Pass 3: Löpning + styrka

1. Lugn jogg 5 min
2. Hitta en kort slinga som tar ca 2 min att springa. Sätt en timer på 20 min och under den tiden gör du så många varv du hinner av följande: Ett varv på slingan + 12 utfall och 10 plankan med knä mot armbågen.
3. Avsluta med rörlighet 5 min

#### Pass 4: Långdistanspass

1. 15 km, prattempo
2. Avsluta med rörlighet 5 min

### Vecka 4

#### Pass 1: Distanspass

1. 8 km, tempot ska kännas flåsigt men kontrollerat
2. Avsluta med rörlighet 5 min

#### Pass 2: Fartlek (totalt 40 min)

1. Lugn jogg 5 min
2. Fartlek 30 min, fokus på längre fartpartier
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

#### Pass 3: Löpning + rörlighet

1. Solhälsningar eller liknande rörlighetssekvenser, 10 min
2. Löpning, 20 min (om kroppen är pigg, håll ett lite högre tempo än under dina vanliga distanspass)
3. Avsluta med ytterligare 5 min rörlighet

#### Pass 4: Distanspass återhämtning

1. 40 minuter i lugnt och skönt tempo
2. Avsluta med rörlighet 5 min

**Vecka 5-8:** Långdistanspass på 12-16 kilometer med fartökningar varvas med korta, snabba intervaller och backlöpning för att få upp fart i kroppen och fortsätta bygga uthållighetsstyrka. Tre tuffare träningsveckor plus en lättare återhämtningsvecka.

### Vecka 5

#### Pass 1: Distanspass

1. 9 km, tempot ska kännas flåsigt men kontrollerat
2. Avsluta med rörlighet 5 min

#### Pass 2: Långa intervaller

1. Lugn jogg 5-10 min
2. 8 x 1 km (med 60 sek stå- eller lätt gångvila mellan intervallerna)
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

### Pass 3: Backlöpning

1. Lugn jogg 5 min
2. 10 x 45 sek (joggvila ner till botten av backen)
3. Avsluta med lugn jogg, 5 min

### Pass 4: Långdistanspass

1. 12 km, i prattempo + fartökning
2. Avsluta med rörlighet 5 min

## Vecka 6

### Pass 1: Snabbdistanspass

1. Uppvärmning, lugn jogg 5 min
2. Snabbdistans 5 km
3. Avsluta med rörlighet 5 min

### Pass 2: Korta snabba intervaller

1. Lugn jogg 10 min
2. 10 x 90 sek (med 45 sek ståvila mellan intervallerna)
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

### Pass 3: Backlöpning

1. Lugn jogg 5 min
2. 2 set av 6 x 60 sek (joggvila ner till botten av backen, setvila 60 sek)
3. Avsluta med lugn jogg, 5 min

### Pass 4: Långdistanspass

1. 14 km, i prattempo + fartökning
2. Avsluta med rörlighet 5 min

## Vecka 7

### Pass 1: Testlopp + styrka

1. Uppvärmning, jogg 5-10 min
2. Spring 600 meter så snabbt du kan, skriv ner tiden (sprang du snabbare än under vecka 1?)
3. Vila några minuter så att pulsen går ner
4. Nedvarvning, jogg 10 min

#### Pass 2: Korta snabba intervaller

1. Lugn jogg 10 min
2. 30-45-60-75-90-120-90-75-60-45-30 sek (med 30 sek ståvila mellan intervallerna), högre tempo ju kortare intervallen är.
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

#### Pass 3: Backlöpning

1. Lugn jogg 5 min
2. Hitta en lång backe som tar ca 2 min springa, upprepa 8 gånger (joggvila ner till botten av backen)
3. Avsluta med lugn jogg, 5 min

#### Pass 4: Långdistans

1. 16 km, i prattempo + fartökning
2. Avsluta med rörlighet 5 min

### Vecka 8

#### Pass 1: Långa intervaller/Snabbdistanspass

1. Uppvärmning, lugn jogg 5 min
2. 3 x 2 km (vila 90 sek mellan intervallerna)
3. Avsluta med rörlighet 5 min

#### Pass 2: Distanspass

1. 7 km, tempot ska kännas flåsig men kontrollerat
2. Avsluta med rörlighet 5 min

#### Pass 3: Fartlek (totalt 40 min)

1. Lugn jogg 5 min
2. Fartlek 30 min, fokus på kortare fartpartier och backar
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

#### Pass 4: Distanspass återhämtning

1. 40 minuter i lugnt och skönt tempo
2. Avsluta med rörlighet 5 min

**Vecka 9-12:** Långdistanspass på 13-15 kilometer med fartökningar varvas med snabbdistanspass och intervaller som sista förberedelser inför loppet. 2,5 tuffare träningsveckor innan nedtrappning och uppladdning för slutprovet Tjejmilen!

## Vecka 9

Pass 1: Snabbdistanspass

1. Uppvärmning, lugn jogg 10 min
2. Snabbdistans 5 km, i det tempo du vill hålla på loppet
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

Pass 2: Distanspass

1. 8 km, tempot ska kännas flåsigt men kontrollerat
2. Avsluta med rörlighet 5 min

Pass 3: Långa intervaller

1. Lugn jogg 5-10 min
2. 8 x 1 km (med 60 sek stå- eller lätt gångvila mellan intervallerna)
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

Pass 4: Långdistanspass

1. 13 km, i prattempo + fartökning
2. Avsluta med rörlighet 5 min

## Vecka 10

Pass 1: Backlöpning

1. Lugn jogg 5 min
2. 2 set av 6 x 60 sek (joggvila ner till botten av backen, setvila 60 sek)
3. Avsluta med lugn jogg, 5 min

Pass 2: Distanspass

1. 10 km, tempot ska kännas flåsigt men kontrollerat
2. Avsluta med rörlighet 5 min

Pass 3: Korta snabba intervaller

1. Lugn jogg 10 min
2. 30-45-60-75-90-120-90-75-60-45-30 sek (med 30 sek ståvila mellan intervallerna), högre tempo ju kortare intervallen är.
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

#### Pass 4: Långdistanspass

1. 15 km, i prattempo + fartökning
2. Avsluta med rörlighet 5 min

### Vecka 11

#### Pass 1: Långa intervaller/Snabbdistanspass

1. Uppvärmning, lugn jogg 5 min
2. 3 x 2 km (vila 90 sek mellan intervallerna)
3. Avsluta med rörlighet 5 min

#### Pass 2: Backlöpning

1. Lugn jogg 5 min
2. 10 x 45 sek (joggvila ner till botten av backen)
3. Avsluta med lugn jogg, 5 min

#### Pass 3: Korta snabba intervaller

1. Lugn jogg 10 min
2. 10 x 90 sek (med 45 sek ståvila mellan intervallerna)
3. Avsluta med lugn jogg 5 min

#### Pass 4: Distanspass

1. 8 km, tempot ska kännas flåsigt men kontrollerat
2. Avsluta med rörlighet 5 min

### Vecka 12

#### Pass 1: Intervaller

1. Uppvärmning, lugn jogg 5 min
2. 2 x 10 min (i tävlingsfart, med 2 min vila mellan intervallerna) + 5 min i snäppet högre tempo
3. Avsluta med lugn jogg några min + rörlighet 5 min

#### Pass 2: Distanspass

1. 7 km, prattempo
2. Avsluta med rörlighet 5 min

#### Pass 3: Uppladdningsjogg (dagen innan loppet)

1. 15-20 min lugn jogg
2. 4 x ca 80 m fartökningar

### 3. 2. 10 min rörlighet

## Pass 4: Tjejmilen 2016!

### Passen som ingår i programmen

#### **Distanspass**

Ledorden för distanspassen är långt och långsamt (speciellt när passen börjar närma sig milen för dig som är nybörjare). Passets syfte är att vänja kroppen vid långvarig belastning genom att stärka muskler, leder, ligament och skelett. I det avancerade programmet kommer du under vecka 5-8 att lägga in fartökningar under långdistanspassen. Då lägger du in 2–3 km i din beräknade loppfart någonstans i mitten av passet, och sakta sedan ner till din långpassfart igen (som ska vara i ett tempo där du kan prata med en eventuell löpkompis utan att tappa andan).

#### **Snabbdistans**

Värm upp med 5-10 minuter jogg där du börjar i lugnt tempo och successivt ökar farten. Därefter springer du några kilometer i ett högt men kontrollerat tempo så att du orkar hela rundan. Känslan ska vara att du trycker på lite extra, och att det går snabbare än under dina "vanliga" distanspass. Varva ned med några minuter lugn jogg.

#### **Intervaller**

Att pressa upp intensiteten till snabbare än vad som känns bekvämt är rena styrketräningen för hjärtat! Intervaller går att variera i all oändlighet. Korta (upp till ca 80–90 sekunder) och långa intervaller (från ca 90 sekunder och uppåt), olika kombinationer och i backe. På korta och snabba intervaller kan en tumregel vara att få ihop totalt minst 10 minuter intervalltid (exklusive vilan), på längre intervaller kan du sikta på minst 15 minuter. Håll ett högt men jämnt tempo från första till sista intervallen, ta inte ut dig för mycket i början av passet!

#### **Fartlek**

Här varierar du farten under passet, spontant efter eget huvud. Efter uppvärmningen varvar du jogg med snabbare löpning och ruscher mellan till exempel lyktstolpar och uppför backar. Kör du passet med en kompis kan ni turas om att bestämma vad som följer härnäst. Lek med farten!