

Uthållighetsträning för Lugli Herrar U/Farmen sommar-21

Hej killar!

Här kommer en godispåse med uthållighetspass där jag har varvat distanslöpning och långa intervaller med riktigt korta intervaller för sprintuthållighet på slutet.

/Stoffe

Pass 1 - 5 x 1000m med 2 min vila (löp 5 min om du inte har någon uppmätt km-sträcka)

Pass 2 – Jogga 7 min + 4 x 4 min med 2 min gåpaus + 10 min sakta jogga + 4 x 2 min med 1 min gåpaus + 10 min nerjogga

Pass 3 - Löp 4 x 4 min i högt tempo och jogga sakta 3 min mellan varje intervall

Pass 4 - 1 min + 2 min + 3 min + 4 min + 5 min + 6 min + 5 min + 4 min löpning med halva löptiden som vila

Pass 5 – 30 x 70s/20s

Pass 6 - 5 x 1 min och 4 x 2 min varvat med 30 sek vila. Högt tempo!

Pass 7 - 3 min + 5 min + 3 min + 5 min + 7 min + 5 min med 1,2 resp 3 min vila

Pass 8 - 45-50 min i lugnt tempo

Pass 9 - 20 x 1 min med 20 s gåpaus

Pass 10 - Fullt drag i 5 km eller 25 min

Pass 11 - 13 x 90 sek med 30s gåvila

Pass 12 - 20 x 2 min med 20s gåpaus

Pass 13 - 4 x 500m (2min) varvat med 4 x 1000m (5 min) med 60-90s vila resp 90-120s.

Pass 14 - 10 x 2 min + 10 x 1 min med 30s gåpaus

Pass 15 - 5 x (120s + 90s + 60s + 30s) med 30s gåpaus

Pass 16 - 6 x 5min med 15"/15" dvs 15s löpn och 15s vila. 1 min paus mellan varje set

Pass 17 - 6 x 50m (90% av max) med 30s vila

Paus 4 min

3 x 200m med 2 min vila

6 x (90s + 60s + 30s) med 30s gåpaus

Pass 18 - 8 x 60m (90%) med 1 min vila

3-5 min paus

13 x 1 min med 30s gåpaus

Pass 19 - 20 x 100m med gåpaus tillbaka