



**TRÄNINGSPROGRAM**  
**- 13 JUNI 2009 -**



Karlstad Stadslopp är ett arrangemang som alltid legat mig extra varmt om hjärtat. Jag har under åren haft flera tuffa duster runt de 10 000 metrarna. Så det finns minst sagt många härliga minnen från loppet och den härliga Karlstadpubliken som brukar fylla banan.

Oavsett om du siktar på att putsa det personliga rekordet eller vill ha en skön dag i centrala Karlstad så är känslan av att uppnå ditt mål en härlig morot. Jag därför ge dig några tips på vägen till ditt mål - Karlstad Stadslopp.

Träningsprogrammen finns i två varianter, ett för dig som vill komma igång och göra milen på en tid runt 60 minuter och ett för dig som redan tränar lite och siktar på en sluttid runt 40-55 minuter.

Låt detta program vara en inspiration och riktlinje för din träning. Vi ses den 13 juni!

/ Claes Nyberg, IF Göta Karlstad

# JOGGINGKVÄLLAR

Varje tisdag träffas ledare Niclas Schützer och en grupp motionsintresserade utanför Våxnäshallen (Bågegatan 3 på Våxnäs).

På plats får du tips och råd av duktiga ledare så väl som möjlighet att gå, jogga eller springa med andra i ett tempo som passar just dig.

Detta kan vara ett perfekt tillfälle som komplement till dessa träningsprogram.

**Våxnäshallen**  
**Tisdagar kl. 18.00**

Dessa tillfällen är helt kostnadsfria!

se [www.ifgota.se](http://www.ifgota.se) för ev. förändringar som tillkommit

# TIPS PÅ VÄGEN

Några bra termer att ha med sig på vägen.

## INTERVALL

Intervallträning är ett bra sätt att optimera träningseffekten. Det handlar om att varva snabb löpning med lätt jogg eller vila.

Exempel: 4x4 (3min vila) = 4 gånger 4 minuter, med 3 min vila.

## DISTANS

Exempel: Lätt distanslöpning är när du springer i ett tempo du kan behärska.

Tänk att du skulle kunna springa och prata samtidigt. Längden på passet kan variera från 25min – 90 min.

## FARTLEK

Vid fartleksträning är det du själv om inget annat anges som väljer hur snabbt, hur långt, samt hur länge du kör. Du ”leker” dig fram och kör bitvis i passet med högre fart och sedan varvar ned, och sedan upp i högt tempo. För att få ner pulsen joggar du

tills du känner dig redo igen. Använd dig av riktmärken, t.ex lyktstolpar.

## **LÅNGPASS**

Långpass är ett pass där du löper en längre sträcka. Långpassen kan variera i löpfart, men bra riktmärkning är kring 70% av max puls. Tänk på att inte löpa i för högt tempo i början av passet så att mjölksyran kommer. Det gäller att du som löpare hittar en bra balans och känsla här!

## **TEMPOTRÄNING**

Vid tempoträning menas att man håller ett och samma tempo under hela passet. Viktigt att tänka på vid tempoträning är att inte gå ut för hårt i början.

## **STYRKA**

Tips på bra övningar för att träna styrka kan du smidigt hämta på internet eller ta del av tips hos en lokal träningsanläggning (t.ex. KMTI i Karlstad).

# **- JOGGAREN -**

## **MILEN RUNT 60 MINUTER**

### **Vecka 1-2**

Dag 1: Rask gång i 30 minuter (Gärna med stavar så du får upp pulsen)

Dag 2: Rask gång i 45 minuter (Gärna med stavar så du får upp pulsen)

Dag 3: Jogg/Löpning i 30 minuter (Vid återhämtning lägg in rask gång)

Dag 4: Vila

Dag 5: Snabb promenad i 45-60 min (Gärna med stavar så du får upp pulsen)

Dag 6: Vila

Dag 7: Löpning i 30 min. Börja med rask gång och öka tempot under passet.

# **- JOGGAREN -**

## **MILEN RUNT 60 MINUTER**

### **Vecka 3-5**

Dag 1: Börja med lugn promenad. Kör sedan löpning i behagligt tempo 12 minuter, vila 3 minuter med rask gång och sedan upprepa 12 minuters löpning. Avsluta med 15 min rask gång.

Dag 2: Styrkepass 50 min.

Dag 3: Löpning 20 min lugnt tempo, avsluta med 10 min högt tempo.

Dag 4: Vila.

Dag 5: Börja med 5 min rask promenad. Tre stycken 12 minuters intervallöppning med 5 min rask gång mellan varje parti.

Dag 6: Vila

Dag 7: Löpning i 45 minuter.

# **- JOGGAREN -**

## **MILEN RUNT 60 MINUTER**

### **Vecka 6-9**

Dag 1: Löpning i 30 minuter. Börja passet med 5 min. rask gång som uppvärmning. Öka hastigheten var 7:e minut för att få upp flåset rejält. (Varje ökning 1½ minut)

Dag 2: Rask promenad med stavar, alt löpning med stavar i terräng, 45 min.

Dag 3: Vila

Dag 4: 5 min lugn promenad. 3 partier om vardera i 10 min, men 3minuters rask promenad mellan partierna.

Dag 5: Utmana dig själv riktigt hårt nu och kör tempoträning, (spring så fort du kan i jämt tempo) i 35 min.

Dag 6: Vila

Dag 7: Styrka + aktiv aktivitet som rodd, spinning, aerobics eller liknande.

# **- JOGGAREN -**

## **MILEN RUNT 60 MINUTER**

### **Vecka 10-14**

Dag 1: Lätt distanslöpning (30 min.) med ökningar på cirka 1-3 minuter.

Dag 2: Löpning i obanad terräng, (tänk på att stavar ger extra puls, något som är bra).

Dag 3: Rask promenad 60 minuter.

Dag 4: 5 minuter rask gång, 25 minuter snabb löpning, 5 min lugn gång.

Dag 5 Styrketräning

Dag 6: Vila

Dag 7: Vila

# **- JOGGAREN -**

## **MILEN RUNT 60 MINUTER**

### **Vecka 15-19**

Dag 1: Löpning 10 km, valfritt tempo.

Dag 2: Styrketräning.

Dag 3: 5 min jogg, 4 x 4, 4 x 2 tempo-höjningar, 5 min jogg.

Dag 4: 5 km, snabbt tempo

Dag 5 Vila

Dag 6: Vila

Dag 7: Rask promenad 75 minuter.

# **- JOGGAREN -**

## **MILEN RUNT 60 MINUTER**

### **Vecka 20-23**

Dag 1: 10 min jogg, intervall i backe. 7 gånger uppför med nedjogg x 2 rep. 10 min jogg.

Dag 2: Lätt löpning 25 min.

Dag 3: Vila

Dag 4: 12 km löpning, första sex km lugnt tempo ökning sista 6 km.

Dag 5: Promenad med tempohöjningar, 45 min.

Dag 6: Kort sprintpass, 5 x 200m

Dag 7: Vila

# **- JOGGAREN -**

## **MILEN RUNT 60 MINUTER**

### **Vecka 24**

Dag 1: Vila

Dag 2: 15 min gång, 30 min löpning, 10 min gång

Dag 3: Vila

Dag 4: Promenad 30 min

Dag 5: Vila

Dag 6: Karlstad Stadslopp. Bli varm och rörlig med den gemensamma uppvärmningen. När startskottet går ta det lugnt och gör ditt eget lopp. Jogga Karlstad Stadslopp i ditt eget tempo och tävla endast mot dig själv!

## **Lycka till!**

# **- LÖPAREN -**

## **MILEN PÅ 40-55 MIN**

### **Vecka 1-2**

Dag 1: Distanslöpning 40min i ett behagligt tempo.

Dag 2: IF Göta Karlstads löpgrupp, (Start 18.00 vid Våxnäshallen, ansvarig ledare Niclas Schützer).

Dag 3: Vila

Dag 4: Intervall 6 x 2 min (2 min vila), nedjogg 15 min.

Dag 5: Vila

Dag 6: Distans 50 min

Dag 7: Vila

# - LÖPAREN -

## MILEN PÅ 40-55 MIN

### Vecka 3-5

Dag 1: Vila

Dag 2: IF Göta Karlstads löpgrupp, (Start 18.00 vid Våxnäshallen, ansvarig ledare Niclas Schützer).

Dag 3: Lugnare jogg 30 minuter, styrkepass 20 min.

Dag 4: Vila

Dag 5: Distanslöpning i 45 minuter. Avsluta passet med sex ruser i 100meter där du skall springa nära din maximala kapacitet de sista 20 metrarna.

Dag 6: Vila

Dag 7: Långpass, 90 minuter, (Snacktempo).

# **- LÖPAREN -**

## **MILEN PÅ 40-55 MIN**

### **Vecka 6-9**

Dag 1: Intervall 6 x 3min (2 min vila).

Dag 2: IF Göta Karlstads löpgrupp, (Start 18.00 vid Våxnäshallen, ansvarig ledare Niclas Schützer).

Dag 3: Vila

Dag 4: Backlöpning 8 x 1min (gångvila)

Dag 5: Distans 60 minuter.

Dag 6: Vila

Dag 7: Promenad (helst med stavar) 50 min.

# - LÖPAREN -

## MILEN PÅ 40-55 MIN

### Vecka 10-14

Dag 1: Fartlek, variera mellan 2-8 minuter.  
( 6 min högt tempo, 6 min lågt tempo, 3 min högt tempo, 3 min lågt tempo osv).

Dag 2: IF Göta Karlstads löpgrupp, (Start 18.00 vid Våxnäshallen, ansvarig ledare Niclas Schützer).

Dag 3: Vila

Dag 4: Morgon: Intervall 8 x 3min ( 3min vila)

Kväll: Löpning 30 min

Dag 5 : Vila

Dag 6: Backlöpning 8 x 1min (gångvila)

Dag 7: Distans 40 min

# - LÖPAREN -

## MILEN PÅ 40-55 MIN

### Vecka 15-19

Dag 1: Vila

Dag 2: IF Göta Karlstads löpgrupp, (Start 18.00 vid Våxnäshallen, ansvarig ledare Niclas Schützer).

Dag 3: Spring milen, valfritt tempo med ökning sista 3 km.

Dag 4: Backlöpning 8 x 1 min (gångvila)

Dag 5: Morgon: Promenad 30 min

Kväll: Distans 30 min

Dag 6: Intervall, 10 x 1 min (en minut stå vila)

Dag 7: vila

# - LÖPAREN -

## MILEN PÅ 40-55 MIN

### Vecka 20-23

Dag 1: 18 min uppvärmning, fortlöp 3min jogg 1 min osv. i totalt 30 min. Nedjogg 12 min.

Dag 2: IF Göta Karlstads löpgrupp, (Start 18.00 vid Våxnäshallen, ansvarig ledare Niclas Schützer).

Dag 3: Backlöpning, 10 x 1 minut.

Dag 4: Vila

Dag 5: Morgon: Distans: 20 min

Kväll: Distans 40 min

Dag 6: Lugn jogg 20 min.

Dag 7: Vila

# **- LÖPAREN -**

## **MILEN PÅ 40-55 MIN**

### **Vecka 24**

Dag 1: Vila

Dag 2: 15 min gång, 30 min löpning, 10 min gång

Dag 3: Vila

Dag 4: Jogg 20 minuter.

Dag 5: Vila

Dag 6: Karlstad Stadslopp. Bli varm och rörlig med den gemensamma uppvärmningen. När startskottet går ta det lugnt och gör ditt eget lopp. Spring Karlstad Stadslopp i ditt eget tempo och tävla endast mot dig själv!

## **Lycka till!**

**VI SES PÅ SUNDSTA  
DEN 13 JUNI!**

**IF GÖTA**



**KARLSTAD**

arrangerande förening