

Fyra konditionspass för hemmaträning

Pass 1: Backintervall

Gå raskt / spring / rulla uppför i en lutning på en väg där lutningen ej är högre än att du orkar trycka på hela vägen. Det kan vara en cykelbana eller stig, sträckan bör vara minst 50 upp till max 100 meter.

Tryck på uppför / vila aktivt nerför. Upprepa 5 - 10 ggr.

Vila helt 5 min. Upprepa en gång till.

Pass 2: Distans

Gå raskt / jogga / rulla under minst 30 min (helst längre).

Gärna på ett ställe som är relativt plant typ friidrottsbana eller cykelbana.

Håll samma tempo hela tiden, något ansträngande till ansträngande.

Målet med passet är att hålla sig i rörelse hela tiden ut utan att stanna.

Pass 3: Fartlek

Gå raskt / spring / rulla. Kan utföras på en cykelbana, gångväg, stig, friidrottsbana.

Ta sikte på ett träd, stolpe, sten eller liknande framför dig. Växla mellan hårt tempo – medelhårt eller lågt tempo, fram till de punkter som du själv bestämmer. Växla spontant tempo hela tiden mellan dina utsedda punkter.

Passet ska vara mellan 20 – 30 min

Pass 4: Tempo

Gå raskt / spring / rulla. Kan utföras på cykelbana, gångväg, stig, friidrottsbana. Om du är gående är det fördelaktigt att gå i backe eller uppför trappor.

Värm upp 10 minuter. Därefter 5 stycken tempointervaller i högt tempo i 3–5 minuter.

Mellan tempointervallerna är det hel vila tills pulsen kommit ner till 80–90 pulsslag/minut. Ett tips om du inte har pulsklocka är att placera pekfinger och långfinger mot sidan av halsen och läsa av pulsen där. Räkna antal pulsslag du får på 15 sekunder och multiplicera med 4 för att få totalt pulsslag/minut.

Avsluta passet med att rulla / gå 5 minuter i lugn takt.

Lycka till med träningen!