

Exempel på föreningens fartuthållighetsträningar

Idé/tanke: Progression (i volym) vecka för vecka. För H/D 21 rekommenderas att totala volymen för effektid ska gå mot 35-40 min under period 1 och 2. Räkna ut totala effektiden och utöka med upprepningar. Dra hellre ner på farten i FU passen så att du orkar springa längre. Vid tävlingsförberedande period förkortas dragen och farten (intensiteten) ökar istället. För juniorer 15 år räcker 20 minuter för totala effektid. I den vänstra spalten finns exempel på snabbhets- och backträningar.

Rörlighet, koordinationer och löpteknik ska ingå i uppvärmningen så att kroppen är förberedd på träningen.

Grundperiod 1 (grundstyrkan byggs upp + grunduthållighet)	FU-träningar (under anaeroba tröskeln)	Kort/snabb/kraft/avslappnat hårt
1 November	4-5 x 5min /2min	3x3x300m (första träningen inomhus är alltid ett test)
2	5-6 x 5min /2min	Backe: 5-7x 250-400m.(effekt: fartuthållighetsnivå)
3	5-6 x 5min /2min	3x(4x300m)
4	5-6 x 5min + 2x2min /2min	Backe: 7-9 x 250-400m.
5 December	2 x 8min + 2 x 4min + 2min /2min	4x(300m +200m)
6	Kontroll/testlopp	2x(6x150m)
Grundperiod 2 (mycket grunduthållighet i fokus)	FU-träningar (under anaerobatröskeln)	Kort/snabb/kraft
7	2x8min+2x4min+2min	Backe: 7-9 x 250-400m
8	3x8min+2x2min	2x(400-300-200-100)
9	3x8min+2x4min	Backe: 7-9 x 250-400m
10 Januari	2x10min + 2x4min	2x(8-10x200m)
11	2x10min + 2x4min	Backe: 7-10 x 250-400m
12	Kontroll/testlopp	2x(8-10x200m)
Fartuthållighet/snabbstyrke-period	FU-träningar	Kort/snabb/kraft

13	10-8-6-4-2/2min	Backe: 7-10 x 250-400m
14 Februari	10-8-6-4-2/2min	2(7-10x300m)
15	12min + 8min + 4min + 4min	5-6x(300 m+150 m)
16	12min + 8min + 4min + 4min	3-4x4x400m
17	15min + 10min + 2x4min	6x100m i backe
18 Mars	Testlopp	2x5x150m
Tävlingsförberedandeperiod	FU träningar (En del av intervallerna över anaeroba tröskeln)	Snabbkraft i backe
19	2x10min + 2x4min/2min	6x100m i backe
20	2 x 8min + 2 x 4min /2min	3x4x100m i backe
21	5-6 x 5min /2min	10x100m
22	Testlopp	10x150m