

# Toppa Varvetformen med Solar!

## Instruktioner till träningsprogram:

Träningsprogrammen är gjorda av journalisten och träningsexperten Magnus Carlsson, som själv har sprungit Göteborgsvarvet på 1.21. Samtliga träningsprogram har kontinuitet som en grundsten – springer du bara regelbundet under en längre tid kommer du att se tydliga framsteg. Har du dessutom som ambition att springa snabbt är det hela enkelt; ju oftare och snabbare du tränar, desto snabbare kommer du kunna springa på själva löppet.

Alla programmen består av en blandning av lugna långpass och snabbare intervaller. Långpassen stegras varje vecka för att vänja din kropp vid längre distanser och intervallerna gör stor skillnad för kapaciteten på ditt hjärta.

Programmet för att klara Göteborgsvarvet och programmet för att komma under 2 timmar bygger på tre löppass per vecka, medan den som vill komma under 1 timme och 45 minuter får springa fyra pass. Du väljer själv på vilken veckodag du utför vilket pass, men en bra idé brukar vara att göra det långa passet på helgen och att försöka sprida ut de tuffa passen över veckan.

## Så tyder du ett intervallpass:

### 6 x 1 km, 1 min vila, runt 90% av max

Här ska du först värma upp 10 minuter. Sedan springer du sex stycken enkilometersintervaller, på cirka 90 procent av din maximala kapacitet. Vila en minut mellan varje varv och jogga sedan ner minst 5 minuter efter passet.

## 10 steg till att lyckas med Göteborgsvarvet:

- Skriv ut träningsprogrammet och sätt det på kylskåpet.
- Prioritera rätt. Om du måste hoppa över ett pass en vecka – välj då bort det lättaste passet.
- Värm upp. Inled alla intervallpass med 10 minuter uppvärmning där du joggar lätt. Avsluta passen med minst fem minuter lätt jogg.
- Spring i terräng. Mjukt och kuperat är två nycklar för att hålla sig skadefri – spring så mycket du kan i skogen.
- Träna med någon. Spring med en kompis eller med någon av alla löpargrupper som finns.
- Ta det lugnt på långpassen. Långpass är till för att vänja din kropp vid att vara igång länge. Ta det lugnt, försök hitta en ansträngningsnivå där du kan prata obehindrat medan du springer.
- Lyssna på kroppen. Känner du av någon skada – kontakta genast sjukgymnast.
- Ät och sov. Vila och mat är dina två viktigaste nycklar för att återhämta dig ordentligt. Slarvar du med detta riskerar du att bli trött och i värsta fall även skadad.
- Använd rätt utrustning. Klä dig med underställ och en skyddande jacka när du tränar utomhus och använd dubbade skor när det är halt. Och glöm inte reflexerna i mörkret!

... och sist men inte minst: Ha kul. Glöm aldrig bort att du springer för att må bra och för att ha roligt!



solar

stronger together

# Göteborgsvarvet

Under 1h 45 min

solar

Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	✓
<b>15 veckor kvar! (v.5)</b> Långpass, 15km, "pratfart"	4 x 1 km, 1 min vila, runt 90% av max	40 min jogg	30 min lätt jogg	<input type="checkbox"/>
<b>14 veckor kvar! (v.6)</b> Långpass, 15 km, "pratfart"	5 x 1 km, 1 min vila, runt 90% av max	8 km i tävlingsfart	30 min lätt jogg	<input type="checkbox"/>
<b>13 veckor kvar! (v.7)</b> Långpass, 16 km, "pratfart"	6 x 1 km, 1 min vila, runt 90% av max	3x8 min, 2 min vila, tävlingsfart	30 min jogg	<input type="checkbox"/>
<b>12 veckor kvar! (v.8)</b> Långpass, 17 km, "pratfart"	10 x 1 min, 1 min vila, så snabbt du kan	4x8 min, 2 min vila, tävlingsfart	30 min jogg	<input type="checkbox"/>
<b>11 veckor kvar! (v.9)</b> Långpass, 18km, "pratfart"	5 km så snabbt du kan, notera tiden	30 min medelintensiv löpning	30 min jogg	<input type="checkbox"/>
<b>10 veckor kvar! (v.10)</b> Långpass, 19 km, "pratfart"	4 x 1 km, 2 min vila, strax över 90% av max	5x8 min, 2 min vila, tävlingsfart	40 min jogg	<input type="checkbox"/>
<b>9 veckor kvar! (v.11)</b> Långpass, 20 km, "pratfart"	5 x 1 km, 2 min vila, strax över 90% av max	30 min medelintensiv löpning	30 min lätt jogg	<input type="checkbox"/>
<b>8 veckor kvar! (v.12)</b> Långpass, 20 km, "pratfart"	6 x 1 km, 2 min vila, strax över 90% av max	40 min medelintensiv löpning	30 min lätt jogg	<input type="checkbox"/>
<b>7 veckor kvar! (v.13)</b> Långpass, 21 km, "pratfart"	50 min medelintensiv löpning	40 min jogg	30 min lätt jogg	<input type="checkbox"/>
<b>6 veckor kvar! (v.14)</b> Långpass, 22 km, "pratfart"	3 x 2km, 2 min vila, tävlingsfart	4 x 1 km, 2 min vila, runt 90% av max	40 min jogg	<input type="checkbox"/>
<b>5 veckor kvar! (v.15)</b> Långpass, 23 km, "pratfart"	4 x 2 km, 2 min vila tävlingsfart	30 min jogg	30 min lätt jogg	<input type="checkbox"/>
<b>4 veckor kvar! (v.16)</b> Långpass, 20 km. 10 i planerad tävlingsfart, resten i "pratfart"	6 x 1 km, 1 min vila, runt 90% av max	45 min jogg	30 min jogg	<input type="checkbox"/>
<b>3 veckor kvar! (v.17)</b> Långpass, 24 km, "pratfart"	5 km så snabbt du kan, jämför mot vecka tiden vecka 9	50 min jogg	40 min lätt jogg	<input type="checkbox"/>
<b>2 veckor kvar! (v.18)</b> Långpass, 25 km, "pratfart"	5 x 8 min, 2 min vila, tävlingsfart	4 x 1 km, 2 min vila, runt 90% av max	20 min lätt jogg	<input type="checkbox"/>
<b>1 vecka kvar! (v.19)</b> Långpass 15 km, varav 8 i planerad tävlingsfart	3 x 3km, 3 min vila, tävlingsfart	6 x 1 min, 1 min vila, snabbt men kontrollerat	20 min lätt jogg	<input type="checkbox"/>
<b>NU KÖR VI (v.20)</b> 5 km i planerad tävlingsfart	6 x 1 min, 2 min vila, snabbt men kontrollerat	<b>Göteborgsvarvsveckan!</b>	Vila	<input type="checkbox"/>