



Springa - Intervaller med visselpipa

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Team Stjärnkampen,

Om uppdraget

Vi har alla olika förutsättningar och dagsform. För att säkerställa att alla i träningsgruppen känner delaktighet så kan man välja att genomföra intervallträning på ett begränsat område och med hjälp av en visselpipa. Ni är fria att välja vilket område som passar er, det enda viktiga är att alla alltid ska höra visselpipan. Visselpipan signalerar intervallstart och vila.

Steg för Steg

Värm upp ordentligt innan. Vi tipsar om uppdraget "Uppvärmning med visselpipa".

Välj vilket område ni vill träna i, det kan vara ett stigsystem, skogsområde, löparbana etc. Informera ungdomarna hur långt bort de får springa/vilka stigar de ska cirkulera på osv.

Bestäm vilken form av intervaller ni vill köra. Vilken aktiv tid vill ni ha och hur lång vila? Är vilan stående eller gående eller joggande? Ska gruppen återsamlas under vilan? Ska intervallerna vara lika långa eller ska ni ha olika längd på dem? Informera ungdomarna om vad som gäller innan ni kör igång.

15-20 minuter kan vara rimlig tid för att genomföra intervallerna (beror på kupering, underlag, gruppens förutsättningar m.m.) Då räknas även vila in i den tiden.

Ledaren blåser i visselpipan för att starta en intervall och blåser sedan igen när det är dags för vila.

Att tänka på

Säkerställ att visselpipan hörs på det tänkta området. Området behöver vara begränsat. Det kan vara bra att markera gränserna med snitslar.

Det här behöver ni

Visselpipa

Eventuellt snitslar för att markera gränser