



YANNICK TREGARO

38år, Friidrottstränare, Örgryte IS Friidrott
Ägare, Vallgatan 12

Uppvuxen i Angered, Göteborg

- Vad är talang.

Hoppare (höjdhopp)

- 2.17m (JVM 10:a) som 18-åring.

- Viljo Nousiainen / Patrik Sjöberg

Tränare 1999

- Ge & få.
- Handtaget
- Olikheter en styrka
- Jag tvingar inte, utbildar och inspirerar

För insyltad tränare?

- Gav för mycket av mig själv?
- Gift och skild med Emma Green.
- Utmanad av Peter Petersson-Kymmer.
- Livskris?
- Startade Vallgatan 12
- Jobbade för mycket
- Ramen (Snacka med din granne)

Löpning som andningshål.

- Mål (Vad är ett mål och vad är en dröm?)
- Långsiktig - snabbt / Kortsiktig, långsamt
- Allt går i perioder
 - Utvecklas = jobbigt.
 - Rutiner = lätt.
- Skapa vanor
- Ha tålamod
- Lyssna på kroppen
- Tre exempel på träningsveckor

Veckoexempel - löpning - aktiva människor

3pass / veckan

Mån - vila

Tis - distans 20-40min

Ons - vila

Tor - intervaller 4x5min (lite snabbare löpning, 1min gåvila mellan)

Fre - vila

Lör - gå och/eller jogga 60min

Sön - vila

Veckoexempel - löpning - Vidareutveckling 1

4pass / veckan

Mån - distans 30-50min

Tis - 3x (4min + 1min, vila 45sek)
setvila 90sek

Ons - vila

Tor - intervaller 3x7min (lite snabbare
löpning, 1min gåvila mellan)

Fre - vila

Lör - gå och/eller jogga 60min

Sön - vila

Veckoexempel - löpning - Vidareutveckling 2

5pass / veckan

Mån - distans 30-50min

Tis - 4x (200m + 1000m, vila 45sek)
setvila 90sek

Ons - vila

Tor - distans 30-50min

Fre - intervaller 3x9min (lite snabbare
löpning, 1min gåvila mellan)

Lör - gå och/eller jogga 70min

Sön - vila

Eller så gör man som jag!? Fast på egen risk.

Springa typ varje dag (vila ca var tionde dag kanske?)

Kvalité

tis (intervaller, snabbare än tävlingsfart)

tor (tröskel, lite långsammare än tävlingsfart)

lör (tävlingsfart, fartlek, backe eller blandpass)

Morgondistans mån-fre (8-12km, 4:15-5:00)

Långpass sön (18-27km, 4:20-4:40)

När jag vilar, mån eller ons (eller annan dag)

Exempel på tis-intervaller (upp 3km, ner 3km)

- 2x800m, 1200m, 1600m (vila 60sek, 90sek serie)
- 4x1000m + 400m (vila 60sek)
- 9x600m (3x 2:00 vila 45sek, 2:00 vila 90sek, 1:50 vila 45sek)
- 5x80sek, vila 30sek, 20sek, vila 60sek
- 6x1000m, vila 60sek
- 10x400m, vila 60sek

Exempel på torsdagströsklar (upp 3-5km, ner 3-5km)

- 5x4min tröskel, vila 45sek
- 1-3x10min tröskel, vila 60sek
- 2x15-20min tröskel, vila 2min
- 2x7-8km tröskel, vila 4min

Exempel på lördagspass (upp 3-5km, ner 3-5km, flytlopp)

- 1-5x backe (200m-1km)
- Fartlek, tempohöjning lika länge som tempo-sänkning (5-10km)
- Tävling
- 3-5x2km, vila 60sek
- 3-5x5-8min, vila 60sek
- 2-4x 1000m + 200m
- 3x 2km, 400m, 1km, 200m, vila 45sek





