

Val av nivå på träningsprogram

Nivå 1. Förberedelseträning (för nybörjare)

Passar dig som inte sprungit tidigare eller som inte varit särskilt fysiskt aktiv på några år. Målsättningen är att undvika skador, vänja kroppen vid löpning och att klara av att jogga 5-10min utan vila efter två månader

VECKA 1

Dag 1

Uppvärmning:

10min gång

Träning:

1min jogging (zon 2)

3min gång

5 upprepningar

Nedvarvning:

5min gång

Dag 2

Uppvärmning:

10min gång

Träning:

30sek löpning (zon 3)

2min gång

5 upprepningar

Nedvarvning:

5min gång

Dag 3

30min gång

VECKA 8

Dag 1

Uppvärmning:

10min gång

Träning:

10min jogging (zon 2)

Nedvarvning:

5min gång

Dag 2

Uppvärmning:

10min gång

Träning:

30sek löpning (zon 3)

2min gång

8 upprepningar

Nedvarvning:

5min gång

Dag 3

45min gång

Nivå 2. Säsongsuppstart (efter uppehåll)

Passar dig som haft uppehåll från löpning senaste månaderna. Målsättningen är att förbättra uthålligheten, undvika överbelastningsskador och att klara av att springa/jogga 30min efter två månader

VECKA 1

Dag 1

Uppvärmning:

10min gång/jogging

Träning:

5min löpning (zon 3)

3min gång

3 upprepningar

Nedvarvning:

5min gång

Dag 2

Uppvärmning:

10min gång/jogging

Träning:

30sek löpning (zon 4)

2min gång

10 upprepningar

Nedvarvning:

5min gång

Dag 3

15min gång

10min jogging (zon 2)

15min gång

VECKA 8

Dag 1

Uppvärmning:

10min gång/jogging

Träning:

8min löpning (zon 3)

3min gång

3 upprepningar

Nedvarvning:

5min gång

Dag 2

Uppvärmning:

10min gång/jogging

Träning:

1min löpning (zon 4)

2min gång

7 upprepningar

Nedvarvning:

5min gång

Dag 3

10min gång

30min jogging (zon 2)

5min gång

Nivå 3. Grundträning (efter sporadisk löpning)

Passar dig som löptränat sporadiskt de senaste månaderna. Målsättningen är att vänja kroppen vid regelbunden löpträning för att undvika skador, introducera löpning i högre tempo samt klara av att jogga/springa 60min efter två månader.

VECKA 1

Dag 1

Uppvärmning:

10min jogging

Träning:

4min löpning (zon 4)

2min gång

5 upprepningar

Nedvarvning:

5min jogging

Dag 2

Uppvärmning:

10min jogging

Träning:

30sek löpning (zon 6)

2min gång

10 upprepningar

Nedvarvning:

5min jogging

Dag 3

30min jogging/löpning
(zon 2)

VECKA 8

Dag 1

Uppvärmning:

10min jogging

Träning:

8min löpning (zon 3)

2min gång

3 upprepningar

Nedvarvning:

5min jogging

Dag 2

Uppvärmning:

10min jogging

Träning:

3min löpning (zon 5)

2min gång

7 upprepningar

Nedvarvning:

5min jogging

Dag 3

60min jogging/löpning
(zon 2)

Nivå 4. Fartträning (för regelbundet springande)

Passar dig som löptränat regelbundet senaste halvåret. Målsättningen är att anpassa kroppen för löpning i högre tempo och klara av långpass på 1,5 efter två månader.

VECKA 1

Dag 1

Uppvärmning:

10min jogging

Träning:

6min löpning (zon 4)

2min jogg

5 upprepningar

Nedvarvning:

5min jogging

Dag 2

Uppvärmning:

10min jogging

Träning:

5 x 30sek backlöpning

(zon 6)

gångvila nedför

3 upprepningar

Nedvarvning:

5min jogging

Dag 3

45min löpning (zon 2)

med 10sek sprint (zon 6)

var 5:e minut

VECKA 8

Dag 1

Uppvärmning:

10min jogging

Träning:

40min löpning (zon 3)

Nedvarvning:

5min jogging

Dag 2

Uppvärmning:

10min jogging

Träning:

5min löpning (zon 5)

3min gång

3 upprepningar

Nedvarvning:

5min jogging

Dag 3

1h 30min löpning (zon 2)

