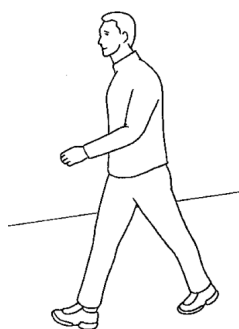


Här är ett träningsupplägg där du under 12 veckor successivt går från promenad till löpning. Du får också förslag på övningar som stärker de muskler du använder när du löptränar. Programmet är upplagt så belastningen ökar under veckorna, för att det ska vara skonsamt för dig och din kropp. Ibland kan det vara bra att stanna på en nivå längre än vad programmet säger, för att sen fortsätta till nästa nivå. Gör det som känns bra för dig!

© www.ExorLive.com



Vecka 1

Den här veckan har du två träningspass. Varje pass är 20 minuter. Tempot är snabb promenad så att du blir varm och ganska andfådd. Tänk att du ska kunna småprata med någon.

Kompletterande styrketräning

5 repetitioner av vardera övning:

- knäböj
- utfallssteg
- armhävningar mot staket/stolpe
- mountainclimber

Tid: 20



Vecka 2-3

De här veckorna har du två träningspass. Varje pass är 30 minuter. Växla mellan snabbt gångtempo och jogging (= långsam löpning). Gå 2 lyktstolpar och jogga 1 lyktstolpe.

Kompletterande styrketräning

5 repetitioner av vardera övning:

- knäböj
- utfallssteg
- armhävningar mot staket/stolpe
- mountainclimber

Tid: 30



Vecka 3-4

De här veckorna har du två träningspass. Varje pass är 30 minuter. Växla mellan snabbt gångtempo och jogging (= långsam löpning). Gå 2 lyktstolpar och jogga 1 lyktstolpe.

Kompletterande styrketräning

7 repetitioner av vardera övning:

- knäböj
- utfallssteg
- armhävningar mot staket/stolpe
- mountainclimber

Tid: 30





Vecka 4-5

De här veckorna har du två träningspass. Varje pass är 30 minuter. Växla mellan snabbt gångtempo och jogging. Något snabbare joggingtempo jämfört med vecka 2+3. Gå 1 lyktstolpe och jogga 2 lyktstolpar.

Kompletterande styrketräning

7 repetitioner av vardera övning:

knäböj
utfallssteg
armhävningar mot staket/stolpe
mountainclimber

Tid: 30



Vecka 6-7

De här veckorna har du tre träningspass. Varje pass är 30 minuter. Växla mellan snabbt gångtempo och jogging. Gå 1 lyktstolpe och jogga 4 lyktstolpar.

Kompletterande styrketräning

8 repetitioner av vardera övning:

knäböj
utfallssteg
armhävningar mot staket/stolpe
mountainclimber

Tid: 30



Vecka 8-9

De här veckorna har du tre träningspass. Varje pass är 30 minuter. Börja med 5 minuter snabb gång och övergå därefter till joggingtempo. Mål är att jogga resten av sträckan.

Kompletterande styrketräning

10 repetitioner av vardera övning:

knäböj
utfallssteg
armhävningar mot staket/stolpe
mountainclimber

Tid: 30





Vecka 10-11

De här veckorna har du tre träningspass. Varje pass är 30 minuter. Börja med 5 minuter snabb gång och övergå därefter till joggingtempo. Försök hålla ett snabbare tempo jämfört med vecka 8 + 9.

Kompletterande styrketräning

12 repetitioner av vardera övning:

knäböj

utfallssteg

armhävningar mot staket/stolpe

mountainclimber

Tid: 30

Vecka 12

Du är i mål! Du klarar nu att springa 30 minuter utan att stanna, tre gånger varje vecka. Det innebär 90 minuters konditionsträning i veckan vilket i studier visar goda effekter på både fysisk och psykisk hälsa. Med de extra styrkeövningarna får du dessutom muskelstärkande träning.

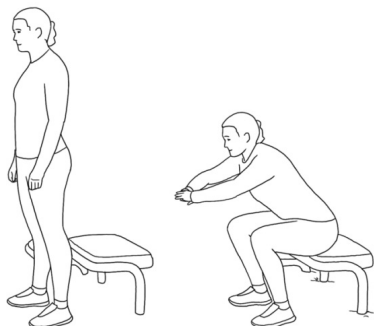


Kompletterande styrketräning

Här nedan kommer övningar som styrketränar de muskler som är bra att stärka nu när du börjat löpträna! Du kan antingen göra så många repetitioner som står i programmet under respektive vecka eller anpassa utifrån egen förmåga.

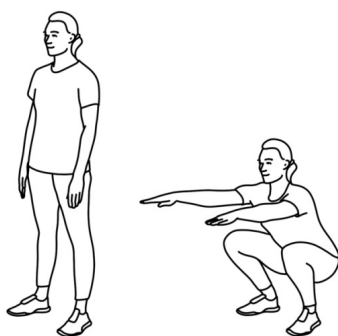


 Visa video



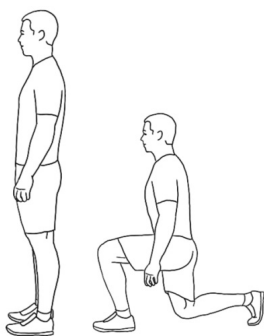
Knäböj, alternativ ett (lättare)

Stå framför en bänk med höftbrett avstånd mellan fötterna. Sänk dig ned mot bänken/trappsteget, sätt dig och res dig snabbt upp igen.



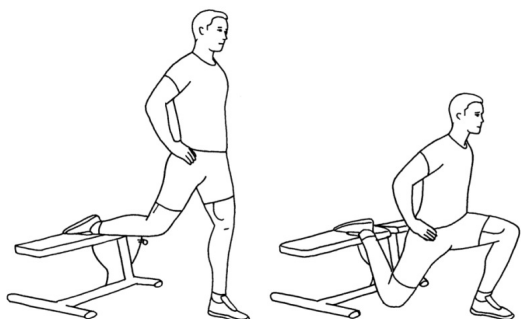
Knäböj, alternativ två (svårare)

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna så långt du orkar och pressa sedan upp och återgå till utgångspositionen. Ju närmare marken du kommer med rumpen desto jobbigare blir övningen.



Utfall, alternativ ett (lättare)

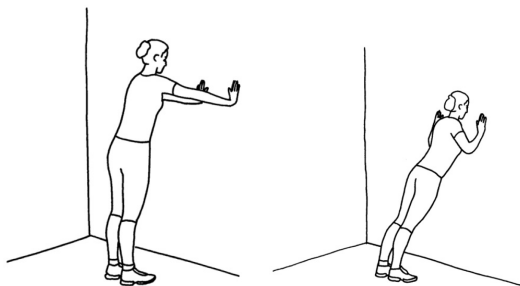
Stå upprätt med samlade ben. Ta ett steg framåt med det ena benet. Bromsa kontrollerat rörelsen nedåt så att motsatt knä är i höjd med golvet. Pressa dig upp till stående igen genom att trycka ifrån med ditt främre ben. Upprepa med samma ben.



Utfall, alternativ två (svårare)

Ställ dig på ett ben med knän och tår pekande rakt fram. Placera en bänk ca 1 meter bakom dig och placera motsatt ben på bänken. Utför sen ett utfall och se till att hålla knät över tårna genom hela övningen.





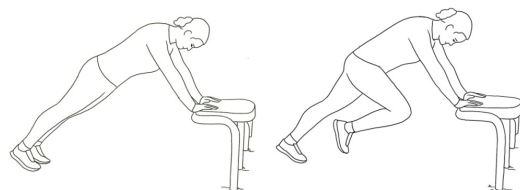
Armhävningar, alternativ ett (lättare)

Placera händerna mot en stolpe eller vägg. Håll armarna brett isär. Spänn mage och rygg, samtidigt som du sänker kroppen mot stolpen eller väggen. Pressa tillbaka till startläget.



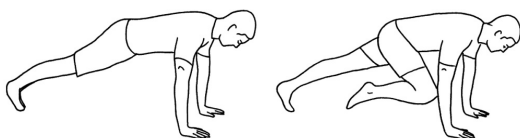
Armhävnig, alternativ två (svårare)

Ställ dig i armhävningssposition med knäna i golvet. Håll armarna brett isär. Spänn mage och rygg, samtidigt som du sänker kroppen mot golvet. Pressa tillbaka till startläget. Håll blicken riktad ner mot golvet under hela övningen. Övningen kan göras svårare genom att göra övningen på tårna.



Mountain climber, alternativ ett (lättare)

Starta i en armhävningssposition med händerna på bänken. Dra knät upp mot armbågen, håll en sekund innan du för tillbaka foten till startpositionen. Jobba med varannat ben. Fokusera på att hålla mage och rygg stabil.



Mountain climber, alternativ två (svårare)

Ställ dig i en plankposition. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.

