

Datum

## Löpning efter skada

### Målsättning

Vänja muskler, senor och ledstrukturer vid löpbelastning

- Vecka 1: Promenad 5 min. Lätt jogg 1 min. Upprepa 2-4 ggr.  
Frekvens 3 ggr/v.
- Vecka 2: Promenad 5 min. Lätt jogg 2-3 min. Upprepa 2-4 ggr.  
Frekvens 3 ggr/v.
- Vecka 3: Promenad 5 min. Lätt jogg 5 min. Upprepa 2-4 ggr.  
Frekvens 3 ggr/v.
- Vecka 4: Som vecka 3.
- Vecka 5: Promenad 5 min. Lätt jogg 10 min. Upprepa 2 ggr.  
Frekvens 3 ggr/v.
- Vecka 6: Som vecka 5.
- Vecka 7: Jogga 15-20 min. Frekvens 2 ggr/v med minst två dagars mellanrum.
- Vecka 8: Som vecka 7.
- Vecka 9: Jogga 20-25 min. Frekvens 3 ggr/v med minst en dags mellanrum.
- Vecka 10: Jogga 30 min. Frekvens 3 ggr/v med minst en dags mellanrum.

*Gå inte vidare till nästa vecka om det inte känns bra, utan ligg kvar på samma nivå. Lyssna på din kropp!*