



Mål: Nybörjare Vi lägger in löpskolning samt styrka för att undvika skador.

Du startar alla pass med uppvärmning 7-10 minuter och löpskolning och avsluta passet med nedvarvning samt stretching.

Tempot på löpningen

Förbättrar syretillförseln i muskler. Förbättrar musklers förmåga att tåla långvarig belastning. Förbättrar förmågan att hantera mental trötthet.

Distanspassen är grunden i löpträningen. Du vänjer du kroppen att springa genom att stärka upp senor och ligament. Ett lugnt tempo där du orkar att prata under hela passet. Ett distanspass brukar oftast läggas in som ett återhämtande pass efter ett tuffare intervallpass. Tempot ska vara omkring 1- 1,5 min långsammare per kilometer i jämförelse med ditt tävlingstempo på milen. Inför ett distanspass behöver du ingen direkt uppvärmning eftersom att hela passet ska vara under en låg intensitet.

Långpass är det längsta passet som görs högst en gång i veckan till varannan vecka. Syftet med långpasset är att vänja kroppen att vara ute länge och framförallt viktigt om du ska springa halvmaraton eller maraton. Är du ovan att springa länge är det viktigt att du succesivt ökar längden på dina långpass med 5-10 minuter i veckan. Det är viktigt att du inte springer för snabbt utan du ska springa i ett prattempo omkring 1-1,5 minut långsammare per kilometer än ditt tävlingstempo på milen. Om det i te känns behagligt på dina långpass så springer du troligtvis för fort. Om du springer längre än 90 minuter kan det vara bra att också ha med sig energi i form av sportdryck eller gels.

Tröskelintervaller. Syftet är att springa precis under sin mjölksyra tröskel för att på sikt orka springa i ett högre tempo och med en högre puls utan att dra på sig mjölksyra. Det här passet är något tuffare. Om du inte är van att springa tröskelintervaller rekommenderar vi att du startar lugnt. **Tempo:** Du ska springa i ett tempo som är ansträngande men inte att du är helt slut. Det ska kännas som du precis inte orkar att prata. Försök hålla något långsammare tempo än ditt tävlingstempo på milen men något fortare än ditt tävlingstempo på halvmaran. (om du vet det tempot)

Mjölksyra - springa ett tröskelpass där syftet är att flytta gränsen för våran mjölksyratröskel. Du har säkert känt av mjölksyran någon gång när du springer som är en restprodukt när kroppens muskler bryter ner glukos utan tillgång till syre. Det är nämligen så att ju snabbare vi springer desto mer mjölksyra får vi. Vid vilken hastighet du får en större mängd mjölksyra ute i musklerna är väldigt individuellt och träningsbart. När vi når våran mjölksyratröskel blir det svårt för oss att fortsätta springa. Mjölksyra eller laktat som det också kallas försurar musklerna och det börjar smärta när du springer. Men smärtan orsakas egentligen av de vätejoner som frigörs när laktat bildas och försurar muskeln. Det börjar smärta och det blir svårare att motivera sig själv till att fortsätta springa. Tanken med att vi springer precis under våran mjölksyratröskel (laktatröskel) är att förbättra kroppens förmåga att transportera syre ut i musklerna samt att vi får fler enzymer som buffrar vätejonerna och



www.shape4life.se

Din Personliga tränare

höjer pH. Vilket ger mindre smärta. Med en högre mjölksyratröskel innebär det att du orkar springa i ett högre tempo med högre puls utan att dra på dig mjölksyra.

Vilket tempo ska man ha på tröskelintervallerna?

Beroende på vilken sluttid, på 5k eller 10k, man tränar för att nå, kommer här uppskattat tempo att rikta in sig på under tröskelintervallerna...

5 km	Tempo	10 km	Tempo
18 min	3.43 – 3.50	36 min	3.35 – 3.44
20 min	4.06 – 4.16	38 min	3.47 – 3.54
22 min	4.29 – 4.37	42 min	4.09 – 4.17
24 min	4.52 – 5.02	46 min	4.31 – 4.39
26 min	5.16 – 5.26	50 min	4.53 – 5.03
28 min	5.38 – 5.48	54 min	5.16 – 5.26
30 min	6.02 – 6.13	58 min	5.37 – 5.48
32 min	6.26 – 6.38	62 min	6.00 – 6.12
34 min	6.44 – 7.01	66 min	6.23 – 6.35
38 min	7.32 – 7.47	70 min	6.41 – 6.58

Extra övning för att stärka din fotled - en balansplatta, tåhävningar, "krama" med fötterna, gå på en matta och knipa ihop med tårna - lägg in detta när tillfälle finns. Bra att träna upp fötter/leder.

Vi har uppföljning av programmet för att få den bästa effekten av träning. *Varje vecka Måndagar skickar du till oss i appen hur det går för dig eller om du har någon fråga/fundering.* Känns något i träningsprogrammet inte bra eller att du får ont - kontakta då info@88days.se



www.shape4life.se

Din Personliga tränare

Det är vanligt med skador i fot, knä och höft när man löptränar mycket - därför är det viktigt att stärka rätt muskler med styrketräning som framsida lår, vader/fot, magen och ryggen. Du kommer att få övningar för detta. Viktigt är även att variera löpningen och rätt löpteknik.

Det är viktigt att variera träningen för att utveckla din löpning och förbättra formen.

LÖPSKOLNING: efter uppvärmningen – Tar du 3 löpskolningsövningar nedan (2x40 meter av varje) varva övningarna till passen.

Hälklick <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11100>

Tripping/Vristlöpning <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11091>

Höga knä <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11093>

Raka ben <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11102>

Enbens knälyft <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11099>

Knälyft i olika riktningar <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11116>

Raka vristhopp framåt <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11137>

Raka ben i sidled <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11123>

Hoppasteg <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11106>

Raka vristhopp över linje <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11138>

Hoppa i sidled <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11111>

Höga knäknälyft med armarna i lyften <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11097>

Häcklöpning (går bra utan häck) <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11124>

Springa baklänges <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11113>

Springa i sidled <https://exorlive.com/video/?culture=sv-SE&ex=11112>

Löpteknik - grunden:

- **- Sätt i foten under kroppen** - Sätt ned foten mot underlaget rakt under kroppens tyngdpunkt. Då landar du mer på mitt- och framfoten än på hälen. Ett kort, snabbt löpsteg ger en bättre fotisättning. Känn efter var på foten du landar.



www.shape4life.se

Din Personliga tränare

- - **Snabba steg** : Ta snabba och relativt korta steg. Prova att räkna steg du tar i minuten. Du bör ta ca 160-180 steg i minuten.
- - **Håll kroppen rak**: Din hållning ska vara rak, en stolt hållning. Höften ska dras framåt så att benen kan jobba utan problem. Föreställ dig att det går en rak linje från huvud som din kropp ska följa - nästan som om någon drar dig framåt i bröstet och placerar ett sopskaft i ryggen. Skjut fram höften. Tänk dig som en segway.
- - **Rak armpendling**: Böj armarna till 90 grader och pendla rytmiskt längs sidan av kroppen. Slappna av och sänk axlarna. Knyt händerna lätt som om du håller ett ägg i handen. Håll ev. i en pinne precis så pass hårt att du inte tappar den.
- - **Titta framåt**: Huvudet ska följa en rak linje genom kroppen. Dra in hakan en aning och titta rakt fram

Backträning Teknik

-Tyngdpunkt: Landa på framfoten istället för hällen. Få foten att hamna rakt under kroppens tyngdpunkt. Knälyft: Överdriv dina knälyft och lyft benen högt inåt mot backen. Ta även lite kortare steg. Luta dig framåt: Luta dig lite framåt och inåt mot backen. Håll kroppen rak och titta framåt. Armdrag: Pendla kraftfullt med armarna uppför backen. Ju brantare backe, desto mer ska du pendla med armarna. Backträning är tufft. Spring snabbt uppför med rak hållning i rygg och höfter. Lyft knäna högt och dra dig framåt med armarna. Fötterna ska ha kort markkontakt. Gå eller jogga nerför och upprepa 6-8 gånger. Backträning handlar inte om att springa fort, utan om att träna teknik och att stärka löpmusklerna.

Träningsprogram: Löpning 1 gånger i veckan

V e c k a	Lördag	
1	Varva jogg med gång. 30 s – 2 min joggsekvenser – Totalt 30 min Jogga 30 sek – gåvila 30 sek – Jogga 1 minut – gåvila 1 minut. Jogga 2 minuter – gåvila 2 minuter. 4 varv (28 min) Avsluta med 2 min jogga)	
	I det här passet ska du göra 30 s jogg, följt av	



www.shape4life.se

Din Personliga tränare

	<p>1 min joggsekvenser och avsluta med 2 min sekvenser. Innan du kör igång passet är det viktigt att du kollar igenom filmen nedan där vi visar övningarna som du ska göra som uppvärmning inför joggen.</p>
2	<p>Varva jogg med gång. 30 s – 2 min joggsekvenser</p> <p>Jogga 30 sek – gåvila 30 sek – Jogga 1 minut – gåvila 1 minut. Jogga 2 minuter – gåvila 2 minuter. 4 varv (28 min) Avsluta med 2 min jogga)</p> <p>I det här passet ska du göra 30 s jogg, följt av 1 min joggsekvenser och avsluta med 2 min sekvenser. Innan du kör igång passet är det viktigt att du kollar igenom filmen nedan där vi visar övningarna som du ska göra som</p>

	uppvärmning inför joggen.
3	<p>2-3 min joggsekvenser</p> <p>I det här passet kommer du att få göra 2 och 3 minuters joggingsekvenser.</p> <p>– Varva 4 x 2 min jogg med 1 min gång följt av 2 x 3 min jogg med 1 min gång.</p> <p>Tempot på joggen ska vara lugnt och behagligt prattempo.</p> <p>Efter passet ska du känna att du hade kunnat fortsätta ett tag till.</p> <p>3. Avsluta passet med 5 min rask promenad och stretching.</p>
4	<p>2-3 min joggsekvenser</p> <p>I det här passet kommer du att få göra 2 och 3 minuters joggingsekvenser.</p> <p>– Varva 4 x 2 min jogg med 1 min gång följt av</p>



www.shape4life.se

Din Personliga tränare

	<p>2 x 3 min jogg med 1 min gång.</p> <p>Tempot på joggen ska vara lugnt och behagligt prattempo.</p> <p>Efter passet ska du känna att du hade kunnat fortsätta ett tag till.</p> <p>3. Avsluta passet med 5 min rask promenad och stretching.</p>
5	<p>3, 4 och 5 minuters joggsekvenser</p> <p>I det här passet ska du få göra joggsekvenser om 3, 4 och 5 minuter.</p> <p>– Du ska jogga i 3 min, 4 min, 5 min, 4 min och 3 min med 1 min gåvila mellan varje joggingsekvens.</p> <p>Tempot på joggen ska vara lugnt och behagligt prattempo.</p> <p>Efter passet ska du känna att du hade kunnat fortsätta ett tag till.</p>



www.shape4life.se

Din Personliga tränare

	<p>3. Avsluta passet med 5 min rask promenad och stretching.</p>
6	<p>10, 6, 4 och 2 min joggsekvenser</p> <p>I det här passet ska få göra joggsekvenser på 10, 6, 4 och 2 minuter.</p> <p>– Du ska jogga i 10 min, 6 min, 4 min och 2 min med 1 min gåvila mellan varje joggingsekvens.</p> <p>Tempot på joggen ska vara lugnt och behagligt prattempo.</p> <p>Efter passet ska du känna att du hade kunnat fortsätta ett tag till.</p> <p>3. Avsluta passet med 5 min rask promenad och stretching.</p>
7	<p>10, 6, 4 och 2 min joggsekvenser</p> <p>I det här passet ska få göra joggsekvenser på 10, 6, 4 och 2 minuter.</p> <p>– Du ska jogga i 10 min, 6 min, 4 min och 2 min med 1 min gåvila</p>

	<p>mellan varje joggingsekvens.</p> <p>Tempot på joggen ska vara lugnt och behagligt prattempo.</p> <p>Efter passet ska du känna att du hade kunnat fortsätta ett tag till.</p> <p>3. Avsluta passet med 5 min rask promenad och stretching.</p>
8	<p>10, 6, 4 och 2 min joggingsekvenser</p> <p>I det här passet ska få göra joggingsekvenser på 10, 6, 4 och 2 minuter.</p> <p>– Du ska jogga i 10 min, 6 min, 4 min och 2 min med 1 min gåvila mellan varje joggingsekvens.</p> <p>Tempot på joggen ska vara lugnt och behagligt prattempo.</p> <p>Efter passet ska du känna att du hade kunnat fortsätta ett tag till.</p>



www.shape4life.se

Din Personliga tränare

	<p>3. Avsluta passet med 5 min rask promenad och stretching.</p>
9	<p>10, 5 min och 5 min joggsekvenser</p> <p>I det här passet ska få göra joggsekvenser på 10, 5 och 5 minuter.</p> <p>– Du ska jogga i 10 min, 5 min och 5 min med 1 min gåvila mellan varje joggingsekvens.</p> <p>Tempot på joggen ska vara lugnt och behagligt prattempo.</p> <p>Efter passet ska du känna att du hade kunnat fortsätta ett tag till.</p> <p>3. Avsluta passet med 5 min rask promenad och stretching.</p>
10	<p>10, 5 min och 5 min joggsekvenser</p>



www.shape4life.se

Din Personliga tränare

	<p>I det här passet ska få göra joggsekvenser på 10, 5 och 5 minuter.</p> <p>– Du ska jogga i 10 min, 5 min och 5 min med 1 min gåvila mellan varje joggingsekvens.</p> <p>Tempot på joggen ska vara lugnt och behagligt prattempo.</p> <p>Efter passet ska du känna att du hade kunnat fortsätta ett tag till.</p> <p>3. Avsluta passet med 5 min rask promenad och stretching.</p>
1 1	<p>10, 6, 4 och 2 min joggsekvenser</p> <p>I det här passet ska få göra joggsekvenser på 10, 6, 4 och 2 minuter.</p> <p>– Du ska jogga i 10 min, 6 min, 4 min och 2 min med 1 min gåvila</p>



www.shape4life.se

Din Personliga tränare

	<p>mellan varje joggingsekvens.</p> <p>Tempot på joggen ska vara lugnt och behagligt prattempo.</p> <p>Efter passet ska du känna att du hade kunnat fortsätta ett tag till.</p> <p>3. Avsluta passet med 5 min rask promenad och stretching.</p>
1	<p>10, 6, 4 och 2 min joggingsekvenser</p> <p>I det här passet ska få göra joggingsekvenser på 10, 6, 4 och 2 minuter.</p> <p>– Du ska jogga i 10 min, 6 min, 4 min och 2 min med 1 min gåvila mellan varje joggingsekvens.</p> <p>Tempot på joggen ska vara lugnt och behagligt prattempo.</p> <p>Efter passet ska du känna att du hade kunnat fortsätta ett tag till.</p>
2	



Din Personliga tränare

www.shape4life.se

	3. Avsluta passet med 5 min rask promenad och stretching.
1	HÄR SPRINGER DU 5
3	KM

www.shape4life.se

info@shape4life.se

Facebook – Shape4life

Instagram – Shape4life

Online – Sverige

© copyright Shape4life