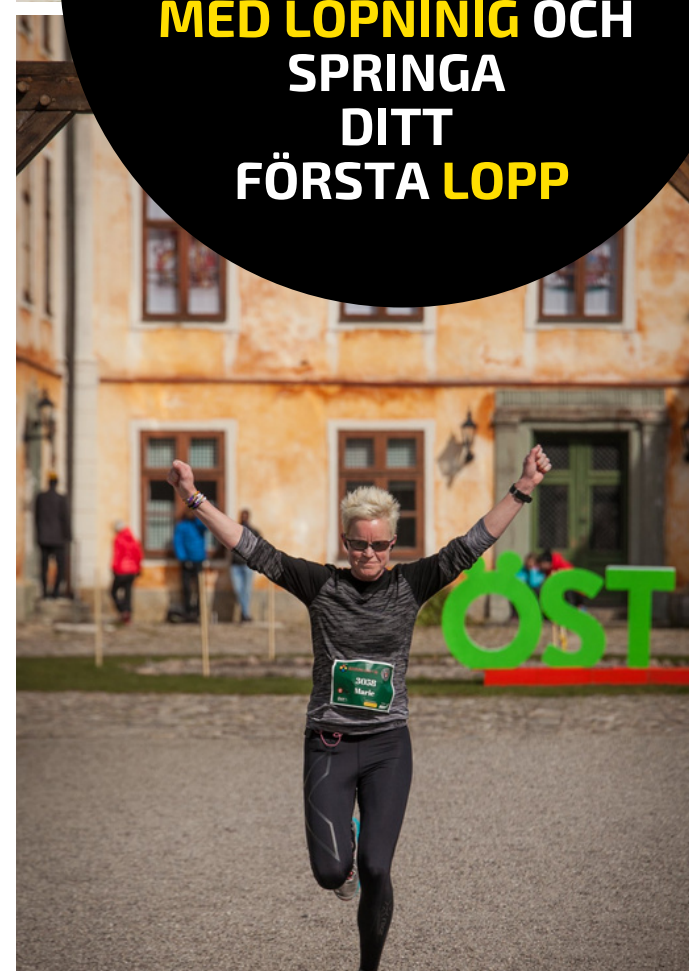


Kom igång med löpning

len Spring Trail



**ETT 16 VECKORS
PROGRAM
OCH VÅRA
BÄSTA TIPS
FÖR ATT KOM IGÅNG
MED LÖPNING OCH
SPRINGA
DITT
FÖRSTA LOPP**



Programmet är skapad av arrangören bakom loppen ÖST & WCR

TRE VIKTIGA TIPS:

➔ Mat



För att undvika magstrul under passet åt minst två timmar före ditt pass. När du har kommit gång efter 4 veckor kan du pröva att gå en powerwalk på 20 min innan frukost ett till två gånger i veckan.

Socker är ditt fiende, fett är din nya vän! Onödigt att börja ändra dina livsvanor på en gång. Men det är bra till att börja med att försöka få i sig nyttiga saker före och efter passet. Du behöver inte ta med dig vatten under ditt pass. Men det är bra att dricka vatten och få i sig lite kolhydrater inom 15 min efter passet.

➔ Investera i bra skor och strumpor!



Det är viktigt att ha bra skor och bra strumpor! Min bästa råd är att besöka en riktig löparbutik.

Det är verkligen värd investeringen! Det finns inga särskilt modell jag rekommenderar men det är viktigt att hitta en sko som passar just dig! Bra strumpor är också viktigt. Använd de endast för dina pass!

➔ Tränings appar



Att logga in dina pass är bra sätt för att hålla motivationen och se din utveckling. Det fungerar också utmärkt med en vanlig träningsbok med papper och penna.

Fördelen med en app är att du kan koppla telefonens GPS och se hur långt du har sprungit och din hastighet mm. Du kan även dela med andra och peppa varandra. Här är några appar som fungerar bra:
ENDOMONDO
STRAVA



FRÅN NYBÖRJARE TILL LÖPARE PÅ FYRA VECKOR!

Och 16 veckor för att vara i ditt livsform!

Överdriv inte, det räcker långt med tre pass i veckan! Min bästa tips är att du planerar dina pass i förväg. Skriv ner dina pass i kalendern och informera familjen om planen. Att berätta för andra ger lite "press" på en och ökar chansen att genomföra passet. Be om hjälp och berätta att detta är viktigt för dig och att du vill få tid för detta. 100 min i veckan är inte mycket!

Så läser du träningsprogrammet:

- Löp =** Lätt löpning, ta det lugnt. Koncentrera dig på löpteknik, andningen, slappna av.
- Powerwalk =** Gå i lite högre takt eller i kuperad terräng. Överdriv inte.
- Gå =** Gå i vanlig takt. Försök att lyssna på kroppen. Din egen andning.
- ST =** Stegringslopp. Ett stegringslopp brukar normalt vara runt 100 meter långt och är som en löpintervall där du stegrar farten ju längre du kommer. Du börjar springa i lugn takt och stegrar farten till nära max de sista metrarna.

INNAN VI KOMMER IGÅNG:




Om du följer programmet kommer din kondition och din kropp att förändra fort!

Skriv gärna ner din vilopuls och din vikt innan du börjar varje fas. Det är onödigt att kolla vikten varje vecka. Vilopuls bör du kolla helst innan du stiger upp.

Milstolpar är viktiga för att behålla motivation. Viktigt att tänka på: När du tränar bygger du upp muskler. Muskler är tyngre än fett.

Det är inget mer effektivt än löpning för att bränna upp fett!

Skriv gärna upp hur du mår i övrigt och om du känner en förändring.

	Start	Fas 1	Fas 2	Fas 3	Fas 4
 Vikt					
 Vilopuls					
 Hur jag mår					

TRÄNINGSPROGRAM

KOM IGÅNG



Fas 1: Vecka 1 till vecka 4

Dag	Pass	Antal min löpning	Total min
1	5 min gå + 5 min powerwalk + 10 x 1 min löpning / 1 min gå + 5 min gå	10	35
2	Om du tränar idag, gör om dag 1 passet	10	35
3	5 min gå + 5 min powerwalk + 7 x 2 min löpning / 1 min gå + 5 min gå	14	36
4	Om du tränar idag, gör om dag 3 passet	14	36
5	5 min gå + 5 min powerwalk + 6 x 2 min löp / 30 sek gå + 8 x 30 sek löp / 1 min gå + 5 min gå	10	35
6	Om du tränar idag, gör om dag 5 passet	10	35
7	Om du tränar idag, gör om dag 1 passet	10	35

KOM IGÅNG MED LÖPNING



YOU ARE A RUNNER!

GRATTIS! DU ÄR NU EN LÖPARE.

Om du har följt noga hela fas 1 av programmet kan du nu med stolthet
kalla dig för en löpare!

TRÄNINGSPROGRAM

KOM IGÅNG



Fas 2: Vecka 5 till vecka 8

Dag	Pass	Antal min löpning	Total min
1	3 min löp + 3 min gå + 10 x 2 min löp/1 min gå + 4 min gå	23	40
2	Om du tränar idag, gör om dag 1 passet	23	40
3	3 min löp + 3 min gå + 6 x 3 min löp/2 min gå + 4 min gå	21	40
4	Om du tränar idag, gör om dag 3 passet	23	40
5	3 min löp + 3 min gå + 20 x 1 min löp/30 sek gå + 4 min gå	23	40
6	Om du tränar idag, gör om dag 5 passet	23	40
7	Om du tränar idag, gör om dag 1 passet	23	40

TRÄNINGSPROGRAM

KOM IGÅNG



Fas 3: Vecka 9 till vecka 12

Dag	Pass	Antal min löpning	Total min
1	10 min löp + 3 min gå + 10 min löp + 3 min gå + 10 min löp + 4 min gå	30	40
2	Om du tränar idag, gör om dag 1 passet	30	40
3	2 min gå + 4 x 8 min löp/1 min gå + 2 min gå	32	40
4	Om du tränar idag, gör om dag 3 passet	32	40
5	5 min gå + 20 min löp + 5 min gå + 10 min löp + 5 min gå	30	45
6	Om du tränar idag, gör om dag 5 passet	30	45
7	Om du tränar idag SPRING inte, gå promenad 30 min	0	30

TRÄNINGSPROGRAM

KOM IGÅNG



Fas 4: Vecka 13 till vecka 16

Dag	Pass	Antal min löpning	Total min
1	30 min löp + 6 ST + 6 min löp	36	44
2	Om du tränar idag, gör om dag 1 passet	36	44
3	10 min löp + 5 ST + 10 min löp + 5 ST + 10 mi löp	30	43
4	Om du tränar idag, gör om dag 3 passet	30	43
5	Gör om dag 1 pass	36	44
6	Om du tränar idag, gör om dag 5 passet	36	44
7	Om du tränar idag SPRING inte, gå promenad 30 min	0	30



TIPS



**ANMÄL DIG
TILL ETT LOPP!**

**KOLLA HÄR :
WWW.SPRINGLFA.SE/LOPARKALENDER**

BOKTIPS

01 BORN TO RUN

Av Christofer McDougall

Born to run en underhållande berättelse med oförglömliga karaktärer, som får även den mest inbitna löpare att parkera sig i läsfåtöljen.

02 LÖPARENS HJÄRTA

Av Markus Torgeby

Löparens hjärta handlar om att våga gå sin egen väg och den kraft som finns att hämta i ensamheten och naturen. Markus Torgeby vänder sig till alla som har funderat på att kliva av ekorrhjulet, och ställer sig frågande till mycket av det som vi andra tar för självklart, inklusive den löpartrend som svept över Sverige de senaste åren.

NJUT!

UNNA DIG NÅGOT EFTER VARJE FAS!

En massage, spa vistelse eller en ny pryl. Du har jobbat hårt och förtjänar en belöning!



VANDRING ÄR BRA!

Det är så mycket att upptäcka. En lång vandring på några timmar varannan vecka är ett bra sätt att hålla igång. Kolla Skåneledens hemsida.



BEST FOOD FOR RUNNERS

Som sagt förändra inte mycket i början. MEN det är kul att pröva på nya saker. Passa på under sommar halvåret att äta mycket frukt och grön. Har du inte tid är smoothie en lätt alternativ! Finns massor av goda recept på internet!

POPCORN & NÖTER!

Är du sötsugen eller vill ha en snack. Popcorn och nöter är nyttigare än chips och godis!

FÖRKYLD, SKADAD ELLER MISSAT PASS?

Det är inte hela världen. Livet händer. Börja om där du slutade och skjuta fram programmet.



ADP SPORT EVENTS AB
GAEL@ADIFFERENTPATH.SE



WWW.OSTERLENTAIL.SE