Träningsprogram för nybörjare 2-3 pass/v

Träningsprogram för dig som vill komma igång med löpning och i ett behagligt tempo klara jogga 5-10 km. Tex Vårruset eller Stadsmarans kortare distanser.

För dig som inte har löptränat tidigare är det viktigaste att skapa "träningsrutiner", dvs att träningen verkligen blir av och att det på sikt känns helt naturligt med tre träningstillfällen i veckan. Träningsdagar är tisdag, torsdag och söndag (självklart går det att ändra träningsdagar) och du börjar med löpning blandat med gång för att framöver övergå till endast löpning. Väljer du att träna två ggr/v tar du bort ett valfritt pass. I programmet anges endast den tid du helst ska vara ute och träna i, här har vi inga ”fart- eller kilometerkrav”. Försök dock att öka löptiden för varje vecka. Tänk på att stretcha ut "löpmusklerna" efter passet (vader/lår/rumpa).

MÅNDAG		
Aktivitet	Tid	Distans

TISDAG		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning med gång	30 min	(10-30 min jogg)
Vi startar upp programmet med löpning uppblandat med gång. Inled med 5 min lugn promenad för att väcka kroppen, kör sedan 2 stycken lugna löppartier om vardera 5 minuter med 2 minuters rask gång mellan. Varefter du känner att kondition förbättras utökar du löppartierna samt kortar ned gångavsnitten.där du framöver försöker utöka löpparierna. (4x5min löpning, med 2 min gång innan och mellan joggen)		

ONSDAG		
Aktivitet	Tid	Distans

TORSDAG		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning med gång	28 min	(20 min jogg)
Samma pass som i tisdags; Inled med 2 min lugn promenad för att väcka kroppen, kör sedan 4 stycken lugna löppartier om vardera 5 minuter med 2 minuters rask gång mellan. (4x5min löpning, med 2 min gång innan och mellan joggen) Stretcha ut musklerna efter passet. Om du orkar jogga hela sträckan kan du givetvis göra det. (idag 20 min)		

FREDAG		
Aktivitet	Tid	Distans

LÖRDAG		
Aktivitet	Tid	Distans

SÖNDAG		
Aktivitet	Tid	Distans
Lätt distanslöpning med gång	35 min	(25 min jogg)
Samma pass som tidigare men vi ökar på en serie: Inled med 2 min lugn promenad för att väcka kroppen, kör sedan 5 stycken lugna löppartier om vardera 5 minuter med 2 minuters rask gång mellan. (5x5min löpning, med 2 min gång innan och mellan joggen) Stretcha ut musklerna efter passet. Om du orkar jogga hela sträckan kan du givetvis göra det. (idag 25 min)		