

10 veckors träningsprogram för dig som vill komma igång

Träningsprogrammet vänder sig till dig som vill komma igång med din distansträning och är nybörjar till löpning. Distansträning ska tränas lugnt och inte vara särskilt ansträngande. Inledningsvis kan det kännas tuffare, vart eftersom ska det kännas lättare och inte vara särskilt ansträngande. Träna distans i "snacktempo", du ska kunna föra en normal konversation utan att det blir speciellt ansträngande. Har du en pulsklocka ska hjärtfrekvensen ligga mellan 55-72% av din maximala hjärtfrekvens. Du kan även använda Borg-skalan, där ska ansträngningen ligga mellan 9-12 på skalan. Lycka till!

	Pass 1	Pass 2	Pass 3
Vecka 1	Distans 30min Jogga 2min gå 3min, upprepa 6 gånger	Distans 35min Jogga 2min gå 3min, upprepa 7 gånger	Distans 35min Jogga 3min gå 2min, upprepa 7 gånger
Vecka 2	Distans 35min Jogga 3min gå 2min, upprepa 7 gånger	Distans 30min Jogga 4min gå 1min, upprepa 6 gånger	Distans 35min Jogga 4min gå 1min, upprepa 7 gånger
Vecka 3	Distans 40min Jogga 4min gå 1min, upprepa 8 gånger	Test 2-3km Välj en sträcka, spring/gå och ta tid. Notera tiden det tog.	Distans 35min Jogga 5min gå 2min, upprepa 5 gånger
Vecka 4	Distans 36min Jogga 5min gå 1min, upprepa 6 gånger	Distans 35min Jogga 6min gå 1min, upprepa 5 gånger	Distans 40min Jogga 7min gå 3min, upprepa 4 gånger
Vecka 5	Distans 30min Jogga 10min gå 5min, upprepa 2 gånger	Distans 36min Jogga 10min gå 2min, upprepa 3 gånger	Distans 40min Jogga 15min gå 5min, upprepa 2 gånger
Vecka 6	Distans 40min Jogga 20min gå 20min	Distans 30min Jogga 25min gå 5min	Distans 30min Jogga 30min
Vecka 7	Distans 45min Jogga 20min gå 5min jogga 20min	Distans 35min Jogga 35min	Distans 45min Jogga 25min gå 5min jogga 15min
Vecka 8	Distans 50min Jogga 25min gå 5min jogga 20min	Distans 40min Jogga 40min	Distans 50min Jogga 30min gå 5min jogga 15min
Vecka 9	Distans 55min Jogga 30min gå 5min jogga 20min	Distans 45min Jogga 45min	Distans 60min Jogga 30min gå 5min jogga 25min
Vecka 10	Distans 45min Jogga 45min	Test 2-3km Samma sträcka som v. 3, spring och ta tid. Jämför med vecka 3.	Distans 55min Jogga 55min