

Löpträning Steg 2

Steg 2 riktar sig till dig som sprungit en del men inte på "heltid" dvs du springer någon eller några gånger i månaden. Steg 2 kommer hjälpa dig att få mer kontinuitet i din löpning samt hjälpa dig till bättre kondition och syreupptagningsförmåga i löpningen. Programmet löper över 8 veckors intervall, det är här viktigt att du följer stegen i programmet, gör varken mer eller mindre än vad som står i programmet. MEN lyssna noga på din kropp, det är lätt att vara överambitiös när det börjar kännas bättre i löpspåret, men skaderisken ökar markant om du har för bråttom, så som alltid skynda långsamt. Kosten är i detta steg väldigt viktig, även vila och ordentlig sömn är avgörande för vilket resultat du får under träningsveckorna.

VECKA 1

DAG 1 (t ex Måndag)

ca 15 min. löpning i måttligt tempo, distanslöpning. Här skall du bara jogga i 15 minuter, känn efter hur kroppen känns under löpningen, försök hitta ett tempo du kan springa i utan att börja gå.

15 minuter totalt

DAG 2 (t ex Torsdag)

38 min. fartlek, 5 x 2 min. fartlek där du löper snabbt i 2 min. och långsamt i 2 min. Använd löparklocka eller mobil. Tänk på att värma upp och jogga ned med gång/lätt löpning i ca 20 minuter totalt

ca 38-40 minuter totalt

DAG 3 (t ex Lördag)

16 min. progressiv löpning, börja långsamt och öka farten var fjärde minut. Avsluta i ditt målsättningstempo.

16 minuter totalt

VECKA 2

DAG 1 (t ex Måndag)

20 min. löpning i måttligt tempo, distanslöpning.

ca 20 minuter totalt

DAG 2 (t ex Torsdag)

38 min. fartlek, 5 x 2 min. fartlek där du löper snabbt i 2 min. och långsamt i 2 min. Använd löparklocka eller mobil. Tänk på att värma upp och jogga ned med gång/lätt löpning i ca 20 minuter totalt.

ca38 minuter totalt

DAG 3 (t ex Lördag)

30 min. tempoträning, tempot ska vara så högt att du inte orkar prata (70–80 % av max). Tänk på att värma upp och jogga ned med gång/lätt löpning i ca 20 minuter totalt.

30 minuter totalt

VECKA 3

DAG 1 (t ex Måndag)

18 min. löpning i måttligt tempo, distanslöpning.

18 minuter totalt

DAG 2 (t ex Torsdag)

ca 30 min. fartlek, 3 x 1,5 min. fartlek där du löper snabbt i 1,5 min. och långsamt i 2 min. Använd löparklocka eller mobil. Tänk på att värma upp och jogga ned med gång/lätt löpning i ca 15 minuter totalt.

30 minuter totalt

DAG 3 (t ex Lördag)

25 min. backträning, distanslöpning med lätt backlöpning. (kuperad terräng)

25 minuter totalt

VECKA 4

DAG 1 (t ex Måndag)

20 min. löpning i måttligt tempo, distanslöpning.

20 minuter totalt

DAG 2 (t ex Torsdag)

38 min. test, testa dig själv på 3 km löpning och spara resultatet. Ta inte ut dig fullständigt. Tänk på att värma upp och jogga ned med gång/lätt löpning i ca 20 minuter totalt.

38 minuter totalt

DAG 3 (t ex Lördag)

20 min. progressiv löpning, börja långsamt och öka farten var fjärde minut. Avsluta i ditt målsättningstempo.

20 minuter totalt

VECKA 5

DAG 1 (t ex Måndag)

25 min. löpning i måttligt tempo, distanslöpning.

25 minuter totalt

DAG 2 (t.ex Torsdag)

ca 40 min. tempoträning, 3 x 2 min. tempoträning där du löper snabbt i 2 min. och långsamt i 3 min. Tänk på att värma upp och jogga ned med gång/lätt löpning i ca 20 minuter totalt.

40 minuter totalt

DAG 3 (t ex Lördag)

30 min. backträning, distanslöpning med lätt backlöpning.

30 minuter totalt

VECKA 6

DAG 1 (t ex Måndag)

30 min. progressiv löpning, börja långsamt och öka farten var fjärde minut. Avsluta i ditt målsättningstempo.

30 minuter totalt

DAG 2 (t ex Torsdag)

43 min. intervallträning, 5 x 3-minutersintervaller med 2 minuters vila (gång/lätt jogg) emellan. Tänk på att värma upp och jogga ned med gång/lätt löpning i ca 20 minuter totalt.

43 minuter totalt

DAG 3 (t ex Lördag)

40 min. löpning i måttligt tempo, distanslöpning.

40 minuter totalt

VECKA 7

DAG 1 (t ex Måndag)

25 min. löpning i måttligt tempo, distanslöpning.

25 minuter totalt

DAG 2 (t ex Torsdag)

42 min. intervallträning, 4 x 4-minutersintervaller med 2 minuters vila (gång/lätt jogg) emellan. Tänk på att värma upp och jogga ned med gång/lätt löpning i ca 20 minuter totalt.

42 minuter totalt

DAG 3 (t ex Lördag)

38 min. test, testa dig själv på 3 km löpning och spara resultatet. Ta inte ut dig fullständigt. Tänk på att värma upp och jogga ned med gång/lätt löpning i ca 20 minuter totalt.

30 minuter totalt

VECKA 8

DAG 1 (t ex Måndag)

16 min. progressiv löpning, börja långsamt och öka farten var fjärde minut. Avsluta i ditt målsättningstempo.

16 minuter totalt

DAG 2 (t ex Torsdag)

20 min. löpning i måttligt tempo, distanslöpning

20 minuter totalt

DAG 3 (t ex Lördag)

30 min. Här är ditt mål att kunna springa 5 km på max 30 minuter.

30 minuter totalt