2-i-1-PROGRAM • 2-i-1-PROGRAM • 2-i-1-PROGRAM

LÖPNING + STYRKA

Har du legat i vinteride?

KOM IGEN *dubbelt så* STARK

Nu är våren snart här igen och många sköna löprundor väntar. Vi har **SATT IHOP ETT TRÄNINGSPROGRAM SOM BÅDE INNEHÅLLER LÖP- OCH STYRKETRÄNING,** så att du ska kunna bygga upp löpformen successivt– utan att du riskerar att överansträng dig och bli skadad.

 av Martin Kreutzer. Foto: Getty Images

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

SÅ SNABBT KOMMER DU I FORM IGEN

Många löpare tror att vintervilan gör att formen försvinner helt och hållet. Tack och lov stämmer inte detta. En viss försämring av konditionen är naturlig, men konditionen förbättras snabbt igen. Följden av ett träningsuppehåll beror både på gener och ålder, men också på hur mycket man rör på sig. Om man cyklar till och från jobbet under vintern, så att man får upp pulsen rejält några gånger i veckan så tappar man bara 5–15 % av konditionen. Om man däremot inte rör på sig alls kan konditionen gå ned med 30 %. När det gäller uthålligheten kan den siffran vara ännu högre.

Hur snabbt kan man komma igen?
Det beror på hur bra tränad man var före vintervilan. Om man var dåligt tränad kan man komma tillbaka till samma nivå på bara 10 dagar. Om man däremot var i sitt livs form kan det ta upp till sex veckor att återfå den.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

Snart drar de ljumma vårvindarna in över landet igen och ännu en spännande löpsäsong stundar. Det är med andra ord dags att börja löptträna mer systematiskt igen och komma i form till vårens alla sköna löprundor. Många har säkert dragit ned på löpningen då kyla, mörker och snö dominerat vinterlandskapet. Att göra ett löpuppehåll som varar flera månader i sträck är självklart inte bra för formen, men det kan också ha en positiv effekt: kroppen hinner självläka och tråkiga skador försvinna. Dessutom kan det vara bra rent mentalt med ett träningsuppehåll för att hitta ny motivation.

Hur mycket formkurvan sjunker beror på hur långt träningsuppehållet har varit. Om du nu t.ex. har cyklat till och från jobbet och fått upp pulsen ordentligt ett par gånger i veckan, så kommer du snart att vara i gammal fin form. Du behöver heller inte oroa dig för att du måste börja om ända från noll igen om du dessutom har tränat spinning eller något liknande regelbundet under vintern.

Börja försiktigt

Gemensamt för alla löpare som har vilat en längre period är dock att det inte bara är att sätta högsta fart igen från dag ett. Det låter kanske tråkigt, men det går inte att återuppta träningen där man slutade i höstas. För även ▶

Börja säsongen med både löpning och styrketräning

Det här programmet passar dig som har varit helt eller delvis stilla i vinter. **KOMPLETTERA NÅGRA AV LÖPRUNDORNA MED ETT LÄTT STYRKEPASS** så får du en rivstart på löpsäsongen.

VECKA 1			
DAG 1	**DAG 2**	**DAG 3**	
Löp i sammanlagt 25 minuter. Håll pulsen nere på samtalstempo de första 10 minuterna. De följande 10 minuterna löper du växelvis snabbt i 1 minut och joggar/går i 1 minut. Jogga ned under de sista 5 minuterna.	Löp i sammanlagt 20 minuter. Håll pulsen nere så att du hela tiden orkar föra ett samtal. Om du behöver vila ibland så går du en halv minut då och då. Avsluta med styrketräning.	Löp i ett lugnt tempo i sammanlagt 25 minuter. Andningen ska vara djup och avslappnad. Lägg in en minuts gångvila ibland om du känner att pulsen är för hög.	

+ STYRKETRÄNA SOM KOMPLEMENT

Avsluta med tre cirklar à 30 sekunder.

1 Armhävningar
2 Djupa benböj
3 Kroppshävningar
4 Utfallssteg
5 Situps
6 Diagonallyft

Vila i 15 sekunder mellan övningarna.

Se övningarna på aktivtraning.se →

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

Så kommer du i gång igen ...

Efter ett långt vinteruppehåll kan det vara svårt att hitta en bra träningsrytm igen och komma in i rätt löprutiner. **HÄR ÄR FEM BRA TIPS PÅ HUR DU SKA ÅTERFÅ DIN FORNA STYRKA.**

1 Skriv in träningen i din kalender
Om du har hunnit vänja dig vid att *inte* prioritera din träning, kan det vara svårt att få plats med ett eller flera träningspass i ditt fullspäckade veckoschema. Men det är inte omöjligt om du tar fram kalendern i tid och skriver in veckans löprundor. Då blir de snart till en rutin.

2 Träna varierat
Det är mycket roligare att löpträna om träningspassen är omväxlande – både när det gäller distans och tempo. Dessutom finns det inget mer motiverande än att känna hur kroppen blir starkare och starkare. Det är bakgrunden till att det redan första veckan finns med både styrketräning och intervaller i programmet. Men det gäller att inte köra för hårt i början. I synnerhet om du är ovan vid att träna intervaller så gäller det att ta det lite lugnt. Känner du att du behöver en extra vilodag, så gör det ingenting om du hoppar över ett av veckans träningspass. Så länge det bara sker någon gång i månaden så har det ingen negativ inverkan på formen.

3 Ät dig snabb och stark
Undvik att äta en större måltid timmarna innan du ska träna. Det är bättre att vara lite hungrig än att magen är stinn och orolig. Ät ev. en banan strax före löprundan om du behöver lite energi – eller ta en kopp stark espresso om du känner dig trött. Efter träningen är det desto viktigare att äta något för att återfylla energidepåerna i musklerna och för att sätta fart på återhämtningen. Den första måltiden efter träningen kan bestå av något så enkelt som en fullkornssmörgås med köttpålägg.

4 Belöna dig själv
Ibland kan det behövas lite nya träningsprylar för att träningsglöden ska tändas igen. Ett par nya löparskor, en snygg löparjacka eller en ny gps-klocka kan vara precis det som behövs.

5 Avslöja dina mål
Berätta om dina löparambitioner för arbetskamrater, vänner och familj, och känn deras stöd. När du har lagt alla korten på bordet och satt upp ett konkret mål, så har du något att leva upp till – och då finns det ingen väg tillbaka.

	VECKA 2			
	DAG 1	DAG 2	DAG 3	
	Löp i sammanlagt 25 minuter. Håll pulsen nere på samtalstempo de första 10 minuterna. De följande 10 minuterna löper du växelvis snabbt i 1 minut och joggar/går i 1 minut. Jogga ned under de sista 5 minuterna.	Löp i sammanlagt 20 minuter. Håll pulsen nere så att du hela tiden orkar föra ett samtal. Om du behöver ta en paus ibland så gå en halv minut då och då. Avsluta med styrketräning.	Löp i ett lugnt tempo i sammanlagt 30 minuter. Andningen ska vara djup och avslappnad. Lägg in en minuts gångvila ibland om du känner att pulsen blir för hög.	

+ STYRKETRÄNA SOM KOMPLEMENT
Avsluta med tre cirklar à 30 sekunder.

1 Armhävningar
2 Djupa benböj
3 Kroppshävningar
4 Utfallssteg
5 Situps
6 Diagonallyft

Vila i 15 sekunder mellan övningarna.

Se övningarna på aktivtraning.se

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

om dina flåsande lungor klarar det, så kommer dina leder och senor att bli överbelastade. Under ett längre löpuppehåll är det nämligen inte bara konditionen och muskelstyrkan som försämras. Det gäller även för lederna och senorna, och där går uppbyggnaden lite långsammare än för konditionen. Självklart kan det kännas lockande att köra i gång med hårda intervaller för att försöka återfå sin forna styrka så snabbt som möjligt. Men för att lyckas med detta gäller det att ha tålamod och ta små steg i början.

En bra start

Allt för många löpare har tyvärr en tendens att hoppa över den inledande uppstartsfasen och forcera träningen, innan kroppen är redo på allvar. Det leder ofta till skador redan innan man hunnit delta i säsongens första motionslopp. I stället är det bättre att fokusera på en mer långsiktig utveckling och träna mer taktiskt. Det innebär bland annat att man bör känna efter mer och även ta de allra minsta skavankerna på allvar. Av samma anledning har vi lagt in styrketräning i programmet som komplement till några löprundor. Styrketräning gör bland annat att bålen blir starkare och att hela kroppen blir mer balanserad och kan stå emot alla de stötar som fortplantas upp genom kroppen varje gång man landar på foten.

Om du följer vårt fyraveckorsprogram kommer du att få en bra grund att bygga vidare på under resten av säsongen. Ha tålamod i början så kommer årets löpsäsong garanterat att bjuda på många höjdpunkter. □

SE STYRKEÖVNINGARNA

Som prenumerant har du gratis tillgång till videoklipp på styrkeövningarna här: **aktivtraning.se/styrkaförlöpare**

	VECKA 3			
	DAG 1	DAG 2	DAG 3	
	Löp i sammanlagt 30 minuter. Håll pulsen nere på samtalstempo de första 10 minuterna. De följande 15 minuterna löper du växelvis snabbt i 1 minut och joggar/går i 1 minut. Jogga ned de sista 5 minuterna.	Löp i sammanlagt 20 minuter. Håll pulsen nere så att du hela tiden orkar föra ett samtal. Om du behöver ta en paus ibland så gå en halv minut då och då. Avsluta med styrketräning.	Löp i ett lugnt tempo i sammanlagt 35 min. Andningen ska vara djup och lugn. Lägg in en minuts gångvila ibland om du känner att pulsen blir för hög. Avsluta med styrketräning.	

STYRKETRÄNA SOM KOMPLEMENT
Avsluta med tre cirklar à 45 sekunder.

1 Armhävningar
2 Djupa benböj
3 Kroppshävningar
4 Utfallssteg
5 Situps
6 Diagonallyft

Vila i 15 sekunder mellan övningarna.

STYRKETRÄNA SOM KOMPLEMENT
Avsluta med tre cirklar à 45 sekunder.

1 Armhävningar
2 Djupa benböj
3 Kroppshävningar
4 Utfallssteg
5 Situps
6 Diagonallyft

Vila i 15 sekunder mellan övningarna.

Se övningarna på aktivtraning.se

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

Anpassa träningen på rätt sätt

Träningsupplägget är avgörande för om man ska kunna komma igång och löpträna regelbundet igen. Uppfyller du dessa tre krav?

- **Träningen ska vara lagom tuff.** Du måste pressa kroppen för att uppnå en bättre effekt. Hur hög träningsbelastning som behövs beror på hur bra tränad du är. Om du är dåligt tränad behöver inte belastningen vara speciellt hög – och tvärtom. Programmet innehåller ett träningspass varje vecka där du ska ge full gas.
- **Vilofasen ska vara tillräckligt lång.** Kroppen behöver ofta flera dagar på sig för att återhämta sig efter hårda träningspass. Om du har kört löpintervaller så får du räkna med att du behöver minst ett par vilodagar efteråt – ibland kan återhämtningen ta en vecka. Det innebär inte nödvändigtvis att du måste avstå helt från att springa, men för återhämtningens skull är det bra att springa i ett långsamt tempo. Bra kost och mycket sömn optimerar återhämtningen.
- **Lyssna på kroppen.** Känner du att det stramar i låret eller att knät värker så bör du ta dessa signaler på allvar. Det kan vara frustrerande att vila, men det är ännu värre om du tvingas vila i flera månader pga. en skada.

	VECKA 4		
	DAG 1	DAG 2	DAG 3
	Löp i sammanlagt 35 minuter. Håll pulsen nere på samtalstempo under de första 10 minuterna. De följande 20 minuterna löper du växelvis snabbt i 1 minut och joggar/går i 1 minut. Jogga ned under de sista 5 minuterna.	Löp i sammanlagt 20 minuter. Håll pulsen nere så att du hela tiden orkar föra ett samtal. Om du behöver ta en paus ibland så gå en halv minut då och då. Avsluta med styrketräning.	Löp i ett lugnt tempo i sammanlagt 35 min. Andningen ska vara djup och lugn. Lägg in en minuts gångvila ibland om du känner att pulsen blir för hög. Avsluta med styrketräning.

STYRKETRÄNA SOM KOMPLEMENT
Avsluta med tre cirklar à 45 sekunder.

1 Armhävningar
2 Djupa benböj
3 Kroppshävningar
4 Utfallssteg
5 Situps
6 Diagonallyft

Vila i 15 sekunder mellan övningarna.

STYRKETRÄNA SOM KOMPLEMENT
Avsluta med tre cirklar à 45 sekunder.

1 Armhävningar
2 Djupa benböj
3 Kroppshävningar
4 Utfallssteg
5 Situps
6 Diagonallyft

Vila i 15 sekunder mellan övningarna.

Se övningarna på aktivtraning.se

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications