

VÄNNER

GUIDEN

MAYA PARNEVIK

'SKAPA LÖPLUST PÅ 10 VECKOR'



 **INTERSPORT**

 **asics**



GAMAYAPARNEVIK

Maria
PARNEVIK

EN INTRODUKTION

Jag har själv aldrig varit särskilt snabb eller duktig på att springa och har mer ofta än sällan tyckt att det varit både långtråkigt och jobbigt att bege sig ut på en löptur. Men när jag anammade faktumet att jag är en långsam löpare och vågade dra ner på både krav och tempo så dröjde det inte lång tid innan jag fick uppleva det berömda "runners high"! Utifrån min vision har jag nu tillsammans med Intersport och Maria Jansson, löparexpert och en del av communityt ASICS Front-Runner tagit fram ett 10 veckors löpupplägg. Vi har skalat av prestation i form av distans och tider och istället lagt fokus på upplevd ansträngning och att skapa en lustfylld och lättsam relation till löpning. Det här programmet är till för dig som vill bygga självförtroende i löpningen och samtidigt ha kul längst vägen!



BESÖK
HENNES
PROFIL



MARIA JANSSON
LÖPARCOACH
ASICS FRONTRUNNER

Maria Jansson är en del av ASICS FrontRunners; ett globalt löparcommunity med över 600 löpare från 33 länder som förenas i ett mål: Att inspirera andra att röra på sig för ett sunt sinne i en sund kropp. Sedan 2008 springer Maria ultralöpning och har representerat Sverige i EM och VM i 24-timmarslöpning sedan 2012.



MARIA JANSSON

ASICS FRONTRUNNER

TIPS FRÅN
GONGREN

INNAN DU BÖRJAR

- **Lyssna på din kropp:** Om du känner dig trött eller öm, ta en extra vilodag eller byt ut passet mot en lätt promenad eller cykeltur.
- **Ingen stress:** Oroa dig inte om du inte kan fullfölja ett pass eller anpassa det efter dagsform. Du gör så gott du kan!
- **Variera din runda:** Ändra din träningsrunda då och då för att få in variation.



PULSZONER



PULSZON		% AV MAXPULS	KÄNSLA
1	INGEN ANSTRÄNGNING - EXTREMT LÄTT	<40%	I princip stillastående
2	EXTREMT LÄTT - LÄTT	40-59%	Fortfarande superlätt men under arbete, inga problem att föra ett samtal
3	LÄTT - GANSKA ANSTRÄNGANDE	60-74%	Väldigt lätt, prattempo
4	GANSKA ANSTRÄNGANDE - MYCKET ANSTRÄNGANDE	75-94%	Det börjar bli jobbigt att föra ett samtal
5	MYCKET ANSTRÄNGANDE - MAXIMALT ANSTRÄNGANDE	>95%	Här går det inte att prata

LÖPARPROGRAM

VECKA 1

PASS 1

Uppvärmning:

10 minuter gång /zon 2

Huvuddel:

10 minuter jogg /zon 4

5 minuter gång /zon 2

10 minuter jogg /zon 4

5 minuter gång /zon 2

10 minuter jogg /zon 3

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 2



PASS 2

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 2

Huvuddel:

Växla mellan snabb löpning /zon 4
och lätt jogg /zon 2 när du ser olika
landmärken (t.ex. träd, lyktstolpar)
under 30 minuter

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 2



VECKA 2

PASS 1

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 2

Huvuddel:

2 minuter snabb löpning /zon 4

2 minuter gång /zon 2

Upprepa 8 gånger

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 2

PASS 2

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 2

Huvuddel:

10 minuter lugn jogg /zon 3

10 minuter snabb löpning /zon 4

10 minuter lugn jogg /zon 2

Nedvarvning:

10 minuter promenad /zon 1

VECKA 3

PASS 1

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 1

Huvuddel:

3 minuter snabb löpning /zon 4

2 minuter gång /zon 2

Upprepa 6 gånger

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 1

PASS 2

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 2

Huvuddel:

Spring uppför en backe i

45 sek-1 minut /zon 4

Gå ner

Upprepa 8 gånger

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 2

VECKA 4

PASS 1

Uppvärmning:

10 minuter gång /zon 2

Huvuddel:

35 minuter lugn jogg /zon 3

Nedvarvning:

10 minuter promenad /zon 2



PASS 2

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 2

Huvuddel:

30 sekunder sprint /zon 5

1 minut gång /zon 1-2

Upprepa 12 gånger

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 2



VECKA 5

PASS 1

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg/zon 2

Huvuddel:

1 minut snabb löpning /zon 4

1 minut gång /zon 2

2 minuter snabb löpning /zon 4

2 minuter gång /zon 2

3 minuter snabb löpning /zon 4

3 minuter gång /zon 2

2 minuter snabb löpning /zon 3

2 minuter gång /zon 2

1 minut snabb löpning /zon 4,

1 minut gång /zon 2

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 2

PASS 2

(till en snabb spellista)

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 2

Huvuddel:

Spring snabbt under refränger /zon 4

Jogga lätt /zon 2 under verser i

30 minuter

Nedvarvning:

10 minuter promenad /zon 2

VECKA 6

PASS 1

Uppvärmning:

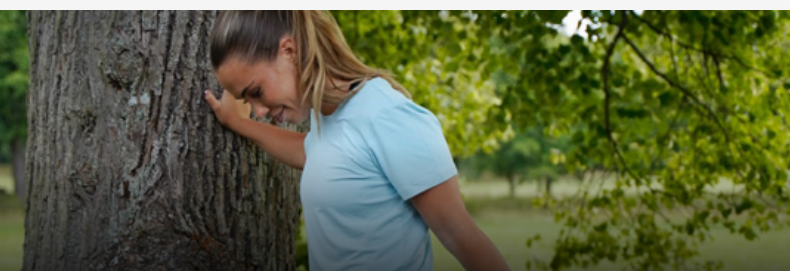
10 minuter gång /zon 2

Huvuddel:

45 minuter lugn jogg /zon 3

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 2





PASS 2

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 2

Huvuddel:

1 minut snabb löpning /zon 4

1 minut gång /zon 2

2 minuter snabb löpning /zon 4

2 minuter gång /zon 2

3 minuter snabb löpning /zon 4

3 minuter gång /zon 2

2 minuter snabb löpning /zon 4

2 minuter gång /zon 2

1 minut snabb löpning /zon 4

1 minut gång /zon 2

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 2

VECKA 7

PASS 1

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 2

Huvuddel:

Växla mellan snabb löpning /zon 4 och lätt jogg /zon 2 när du ser olika landmärken under 35 minuter.

Nedvarvning:

10 minuter promenad /zon 2

PASS 2

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 2

Huvuddel:

Spring uppför en backe i 1 minut /zon 4

Gå ner

Upprepa 10 gånger

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 2

VECKA 8

PASS 1

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 2

Huvuddel:

3 minuter snabb löpning /zon 4

2 minuter gång /zon 2

Upprepa 6 gånger

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 2

PASS 2

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 2

Huvuddel:

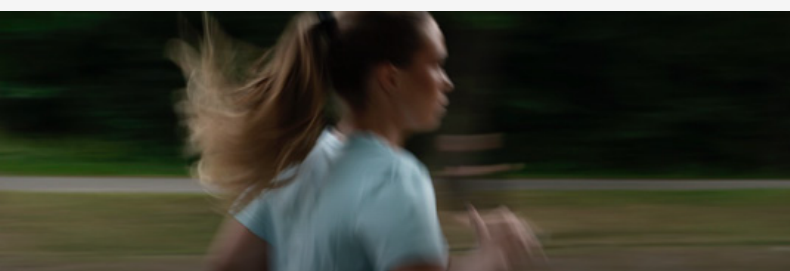
10 minuter lugn jogg /zon 2

20 minuter snabb löpning /zon 4

10 minuter lugn jogg /zon 2

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 2





VECKA 9

PASS 1

Uppvärmning:

10 minuter gång /zon 2

Huvuddel:

50 minuter lugn jogg /zon 3

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 2

PASS 2

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 2

Huvuddel:

20 sekunder sprint /zon 5

40 sekunder gång /zon 2

Upprepa 15 gånger

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 2



VECKA 10

PASS 1

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 2

Huvuddel:

1 minut snabb löpning /zon 4

1 minut gång /zon 2

2 minuter snabb löpning /zon 4

2 minuter gång /zon 2

3 minuter snabb löpning /zon 4

3 minuter gång /zon 2

2 minuter snabb löpning /zon 4

2 minuter gång /zon 2

1 minut snabb löpning /zon 4

1 minut gång /zon 2

Nedvarvning:

5 minuter promenad /zon 2

PASS 2

(till en snabb spellista)

Uppvärmning:

10 minuter lätt jogg /zon 2

Huvuddel:

Spring snabbt under refränger /zon 4

Jogga lätt /zon 2 under verser i

35 minuter

Nedvarvning:

10 minuter promenad /zon 2





MINA

PERSONLIGA

PÄRLOR



MAYA
PARNEVIK



KUNGSHOLMEN RUNT

"Kungsholmen runt" är den perfekta rundan för dig som vill springa en längre distans på en flack terräng omringad av vatten och stadens puls. Här har du möjlighet att ta fika-stopp längst vägen eller varför inte avsluta med ett dopp i vattnet från Hornsbergsstrand eller Fredshällsklipporna.



LILLA ESSINGEN

Intill Kungsholmen ligger Stockholms mest tätbefolkade ö Lilla Essingen vars strandlinje är ca 2 km. Dagar då jag vill ta mig an en kravlös löptur brukar jag springa runt ön eftersom ön möjliggör att enkelt runda av eller förlänga sin löptur. Dessutom bjuder löpturen på väldigt fin natur och du kommer garanterat mötas av en och annan hund längst vägen.

DJURGÅRDEN

Att springa runt Djurgården har blivit en återkommande pärla hos mig. Här har varje årstid sin charm där man kan låta den färglada naturen distrahera en från ens fysiska ansträngning. Broarna möjliggör också att man kan anpassa distansen efter dagsform samtidigt som man kan låta andra löpare motivera en att orka lite till.





MINA PERSONLIGA TIPS - TILL DIG

TEMPO

En game changer för mig var när jag drog ner på tempot och insåg att jag orkade springa betydligt längre distanser. Här kan det vara hjälpsamt att byta ut musik mot en podcast eller ljudbok för att inte luras in i musikens snabba takt.

DITT VARFÖR

Jag är en stark förespråkare av att definiera sitt varför i syfte att upprätthålla motivation, disciplin och träningsglädje.

Syftet med detta löpprogram är att du ska hitta en kravlös och lustfylld relation till löpningen och därför är det viktigt att anpassa passen efter dina individuella förutsättningar och ditt varför. På så vis kommer du också kunna avsluta varje pass med en lustfylld och skön känsla.

DAGSFORM

Dagsform och yttre omständigheter så som matintag, sömn, återhämtning, tidigare fysisk och psykisk belastning kommer påverka din prestationsförmåga. Var därför uppmärksam på dagsformen och var inte rädd för att anpassa upplägget utefter vad du behöver just idag.

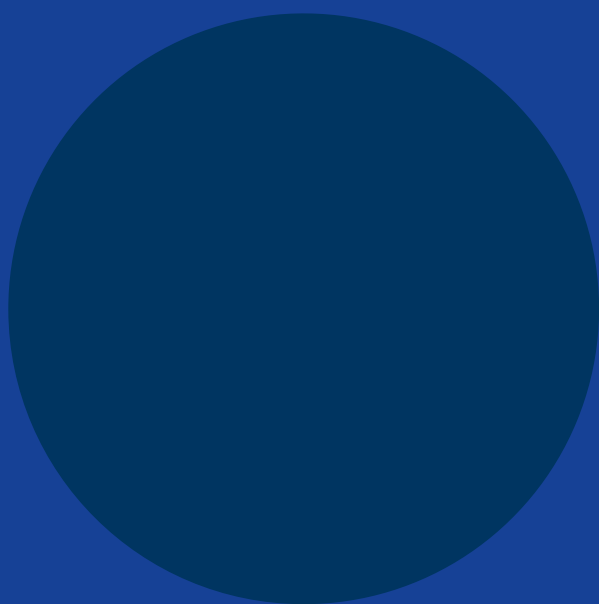
@MAYAPARNEVIK

Maya Parnevik



@INTERSPORTSVERIGE

INTERSPORT.SE



 **INTERSPORT®**