

VÄRDEN

GUIDEN

ALEXANDRA PIZZONI

'SPRINGA SKOGS- INTERVALLER'





GALEXANDRAPIZZONI

ALEXANDRA
PIZZONI

EN INTRODUKTION

Jag är en löphaterska som har sprungit maraton och en tävlingsmänniska som ogärna tävlar. Jag älskar slingriga stigar som doftar av skog men tycker lika mycket om att balansera två glas bubbel genom en stimmig restaurang med sikte på en vän. Eftersom att jag vet att många av er är peppade på att börja springa, och ofta kommenterar att det ser härligt ut när jag är i skogen, så har jag tillsammans med Intersport och Maria Jansson, ultralöpare och en del av communityt ASICS FrontRunner satt ihop ett ljuvligt löparprogram åt er.



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 variation.





LÖPARPROGRAM



BÖRJA
HÄR

VECKA 1

PASS 1: GÅNG OCH LÄTT JOGG MED TERRÄNG (CA 28 MIN)

Uppvärmning: 5 min promenad
på stig.

Intervall: 1 min jogg, 2 min gång i
 varierad terräng (upprepa 6 gånger).

Nedvarvning: 5 min promenad
på stig.

PASS 2: INTERVALL PÅ STIGAR (CA 28 MIN)

Uppvärmning: 5 min promenad
på stig.

Intervall: 1,5 min jogg, 2 min
gång på små stigar med upp- och
nedförsbackar (upprepa 5 gånger).

Nedvarvning: 5 min promenad
på stig.

VECKA 2

PASS 1: JOGG OCH GÅNG I SKOGEN (CA 34 MIN)

Uppvärmning: 5 min promenad.

Intervall: 2 min jogg, 2 min gång i
skogsterräng (upprepa 6 gånger).

Nedvarvning: 5 min promenad.

PASS 2: BACKTRÄNING (CA 28 MIN)

Uppvärmning: 5 min promenad.

Intervall: 1 min uppförsbacke, 2 min
gång nedför och plan mark (upprepa
6 gånger).

Nedvarvning: 5 min promenad.





VECKA 3

PASS 1: JOGG I SKOGEN (CA 35 MIN)

Uppvärmning: 5 min promenad.

Intervall: 3 min jogg, 2 min gång på varierat underlag (upprepa 5 gånger).

Nedvarvning: 5 min promenad.

PASS 2: FARTLEK PÅ STIG (CA 34 MIN)

Uppvärmning: 5 min promenad.

Fartlek: 1 min snabb jogg, 1 min lugn jogg, 1 min gång på stig (upprepa 8 gånger).

Nedvarvning: 5 min promenad.

VECKA 4

PASS 1: JOGG MED TERRÄNG- VARIATION (CA 30 MIN)

Uppvärmning: 5 min promenad.

Intervall: 5 min jogg, 2 min gång på varierad terräng (upprepa 4 gånger).

Nedvarvning: 5 min promenad.

PASS 2: STIGLÖPNING OCH TEKNIKTRÄNING (CA 33 MIN)

Uppvärmning: 5 min promenad.

Teknikträning: 2 min jogg, fokusera på att lyfta knäna och ta korta steg, 1 min gång (upprepa 8 gånger).

Nedvarvning: 5 min promenad.





VECKA 5

PASS 1:

JOGG I SKOGSTERRÄNG (CA 34 MIN)

Uppvärmning: 5 min promenad.

Intervall: 7 min jogg, 1 min gång på skogsstig (upprepa 3 gånger).

Nedvarvning: 5 min promenad.



PASS 2:

INTERVALL OCH BACKTRÄNING (CA 38 MIN)

Uppvärmning: 5 min promenad.

Intervall: 3 min jogg, 1 min gång, 1 min uppforsbacke, 2 min gång nedför och plan mark (upprepa 4 gånger).

Nedvarvning: 5 min promenad.





TIPS!

- FÖR SKOGLÖPNING

ANVÄND NATUREN

Utnyttja trädstammar för balansövningar och kullar för backträning.

FOKUS PÅ TEKNIK

Jobba på att lyfta knäna högre och ta kortare steg för bättre stabilitet. Korta ner steglängden i uppförsbackarna och kom ihåg att använda armarna (benen kommer att gå i den takt som armarna går)

OBSERVERA OMGIVNINGEN

Var uppmärksam på marken för att undvika rötter och stenar. Ta gärna ett steg för mycket än ett för lite om det är mycket rötter.

VARIATION

Variera underlaget från stigar till grusvägar för att bygga upp fot- och benstyrka.

NJUT AV NATUREN

Se till att stanna upp då och då och njuta av omgivningarna och den friska luften och reflektera över din dag.

LÄGG INGEN PRESS PÅ DIG

Ta ner tempot om det blir för jobbigt. I slutet av ett pass ska du se fram emot nästa.

VÄLJ RÄTT VÄG

Välj stigar och vägar som du tycker om och som inte känns för utmanande.



MINA

PERSONLIGA

PÄRLOR



ALEXANDRA
PIZZONI



ÅRSTAVIKEN RUNT

Hjälten på Söder. Ett härligt kluster av city och skog. Min heligaste löprunda i Stockholm. Avsluta med ett glas vin vid Nytorget.



VELAMSUNDS NATURRESERVAT

Ligger bara 25 minuter från stan och är en idyll av rang. Välj bland slingor på några kilometer, skogsstigar eller blanda upp med grusvägar bland hagar och hav.



BJÖRNÖ

Ta bussen till Ingarö och förälska dig i Stockholms skärgård. Snabba stigar längs havet, genom skogen, ner till badet vid klipporna. Vackrare än såhär blir det inte.



MINA PERSONLIGA TIPS - TILL DIG

Det är 15 år sedan jag bestämde mig för att lära mig gilla att springa långt. Tre saker jag har gjort för att komma dit jag är idag.

Skit samma om det handlar om löpning, träning eller krav i sin helhet. Jag tror definitivt på att våga utmana och att vi ska våga tänja på det vi tror är vår gräns, men att den bästa och mest hållbara utvecklingen sker när vi vågar och ger oss tid att börja på ruta ett, orkar hålla ut när det är som värst och att stanna upp och njuta när vi tagit oss dit vi drömt om att vara.

SÄNKTA KRAV

Jag sänkte förväntan på min egen prestation dvs tillät mig att inte försöka vara bäst. Tränade på att springa långsamt utan att vara missnöjd, testade att springa korta rundor ofta istället för långa rundor sällan.

KÄNSLA VS RESULTAT

Jag fokuserade på känsla istället för resultat. Ett skifte som bidrog till stolthet och fascination över min kropps förmåga, inte om tid eller längd, utan om kraft.

TÅLAMOD

Den fick lov att växa fram - kärleken till löpning och längden på passen. Genom avsluta passen med en go känsla och medvetenhet om att jag hade kunnat ge lite, byggde jag direkt upp en längtan efter nästa pass.

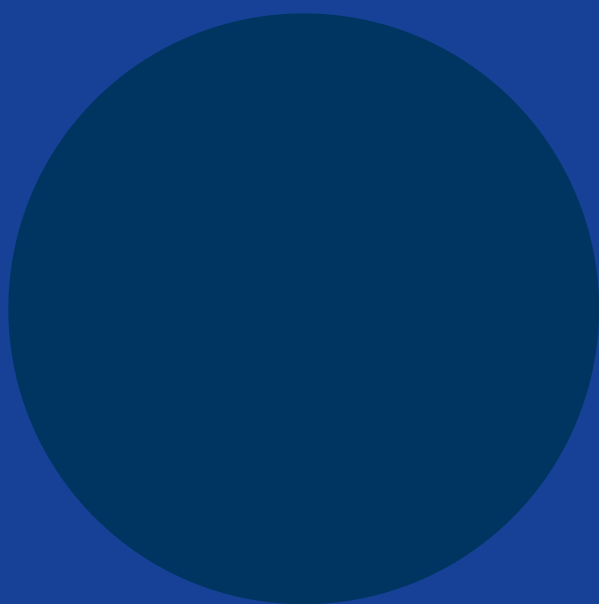
Alexandra Pizzoni

@ALEXANDRAPIZZONI



@INTERSPORTSVERIGE

INTERSPORT.SE



 **INTERSPORT[®]**