

# WÖRÐA

GUIDEN

JENNY FREÉD

'KRAFTFULLA STEG  
FRAMÁT'



 **INTERSPORT**

 **asics**



QJENNYSFREED

FRONT  
RUNNER

## EN INTRODUKTION

Hej, starka du! Vad glad jag blir att du har hittat hit. Jenny Freéd här, professionell tyngdlyftar-coach, personlig tränare och mental coach / träningsinspiratör som föreläser inom hållbar hälsa och livsstil på sociala medier. Med det här löparprogrammet som jag har tagit fram tillsammans med Intersport och Maria Jansson, ultralöpare och en del av communityt ASICS Front-Runner, ska vi nu locka fram din inre träningsglädje och släppa pressen kring att kunna allt och börja anamma där du är idag - oavsett om du är en nybörjare eller en van löpare som vill avancera. Att hitta ditt bästa spring och äga utan att jämföra. Att springa med närvaro och plan framåt.

Programmet fortgår i fyra veckor och kombinerar löppass med löpstyrka för att stärka upp och ge dig en progressiv utveckling framåt. Nu kör vi!



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.





# LÖPARPROGRAM

BÖRJA  
HÄR

## VECKA 1

### PASS 1

Sätt ihop en spellista som är ca 40 min lång. Promenera i rask takt de första två låtarna. Jogga resterande låtar i en takt som tillåter dig att prata obehindrat, förutom sista. Gå i rask takt till sista låten.

### PASS 2

Jogga i 10 min. Öka tempot så att det blir svårt att prata i 1 min, jogga 1 minut. Upprepa 10 ggr. Jogga lätt/promera 5 min.

### PASS 3

Styrka. ←

#### **Veckans att-tänka-på:**

Hur äter man en elefant?  
En tugga i taget.



## VECKA 2

### PASS 1

Spring på ett ställe som du vet är lite kuperat med många backar. Planera en runda som tar ca 45 minuter. När du kommer till en backe ökar du farten hela vägen uppför backen. Därefter lugn jogg igen.

Tänk på att driva på med armarna uppför backen och hålla blicken fäst uppe mot toppen av backen. Kom ihåg att avsluta passet med lugn jogg på hyfsat platt mark i ca 10 minuter.



## VECKA 3

### PASS 1

Ta dig till en backe som tar ca 30-45 sek att ta dig upp för springandes, det skall ta ca 15 min att ta sig dit. Spring uppför backen, gå eller jogga ner, upprepa 10 ggr eller i 20 min. Jogga eller gå hem.

### PASS 2

Jogga lätt i 15 minuter. Öka tempot tills det blir svårt att prata i 1 min, jogga en minut, upprepa 8 ggr. Jogga lätt/promenera 5 min.

### PASS 3

Styrka. ←

#### **Veckans att-tänka-på:**

Livet är för kort för att stressa upp sig över personer som inte ens förtjänar att vara ett problem i ditt liv.

### PASS 2

Jogga lugnt i 10 minuter, öka tempot något i 20 minuter, jogga lugnt i 10 minuter.

### PASS 3

Styrka. ←

#### **Veckans att-tänka-på:**

I should probably kick some ass today.





## VECKA 4

### PASS 1

Jogga i ca 5 minuter, öka tempot i 10 minuter, jogga lugnt i 5 minuter, öka tempot i 10 minuter, jogga lugnt i 10 minuter.

### PASS 2

Jogga lätt i ca 10 minuter, öka långsamt tempot tills du känner att du inte kan springa fortare, håll det tempot i 50 meter till, minska tempot till lätt jogg, gör detta fem gånger, jogga lätt/promenera i rask takt sista 10 minuterna av passet.



### PASS 3

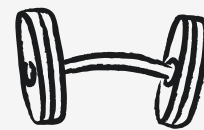
Styrka. ←

#### **Veckans att-tänka-på:**

Det blir aldrig lättare, du blir bara starkare.



**KOLLA ÄVEN  
IN DETTA!**



JENNYS STYRKEPROGRAM

[PASS 1](#)

[PASS 3](#)

[PASS 2](#)

[PASS 4](#)



MINA

PERSONLIGA

PÄRLOR

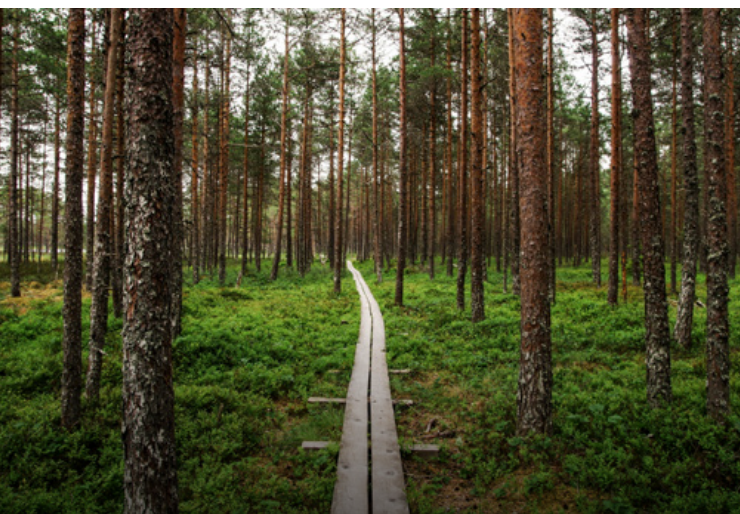
JENNY  
FRÉÉD



## ALNÖ

Alnö som är mitt nuvarande hem även kallas Norrlands Hawaii bjuder på ljuvlig natur ön runt som du antingen kan löpa eller ta dig runt med cykel. En höjdare är att stanna på en av stränderna (där rekommenderar jag Tranviken eller Bänkåsviken) för att ta ett dopp innan du löper vidare.

Alnö erbjuder enormt med fina skogsstigar att ta dig runt och upptäcka också.



## KRAMFORS

Att följa ån runt staden som även kallas "Hälsostigen". Stanna till vid parken där vattnen möter fontänen som heter "Herberts Stråle" och njuta av vattenhjulet som snurrar av den kraftiga forsen.



## HÖGA KUSTEN

Att löpa i trail och upptäcka alla fina berg runtom Höga kusten tar dig med storm varenda gång. Oavsett hur många gånger jag gjort detta är det alltid häpnadsväckande känsla som infinner sig.

**Tips:** Springa Härnö Trail och bestiga Skuleberget, upptäcka toppen av Getsvedjeberget, fäberget och slutligen Per Olsbo.







# MINA PERSONLIGA TIPS - TILL DIG

## TIPS - LÖPNING

1

Äg ditt kapitel och VÅGA anamma att du är nybörjare. Många ser det som en uppförsbacke eller nederlag. Jag skulle säga att mycket är mental inställning där som avgör våra resultat och utfallet i allt vi tar oss an. Vänd på det istället till att det är uppfriskande och roligt att du har massa ny rolig kunskap att lära dig. Att vara nybörjare innebär en enormt snabb och rolig utvecklingskurva att njuta av. Ju längre du håller på får du kämpa med för resultat.

2

De gamla hederliga orden som lätt kommer utan eftertanke: "Jag är inte tillräckligt stark", "men jag kan inte" eller "jag är ingen löpare".  
Svar: Det är JUST därför vi börjar, jobbar oss upp och lär oss. Du behöver inte vara bra för att börja. Du börjar för att bli stark och att lära dig.

3

När det gäller löpning kan du gå in hur lite och mycket du vill för det. Jag är 95% tyngdlyftare men väljer tillfällena när jag anammar min inre löpare som sen agerar utåt och tar mig för mitt spring.

4

VÅGA be om hjälp. Antingen professionell i form av en PT, läs på eller ha en kompis som draghjälp. Kör en social-run. Våga hänga på de som lärt sig och kan och SUG åt dig av kunskap samt tips. Dom har varit nybörjare en gång i tiden också. Men framförallt se löpningen för vad den är och sänk kraven. Det är en träningsform på ett ben framåt konstant. Det är som med allt, lättare ju mer du övar och får in det i vardagen.

## TIPS - FÖR DIG SOM ÄR MER VAN OCH RUTINERAD

1

Våga släpp prestation på några av dina löppass och se kroppen för vad den är och gör genom löpet. Ta fram tacksamheten i dina steg framåt och släpp krav en stund. Låt löpet komma till dig.

2

Det är lätt att det blir motigt att ta sig iväg då du kollar tillbaka på gamla meriter. Tänk blankt papper inför varje löp varje gång, utvärdera EFTERÅT. Äg löpet och passet innan och analysera med kritiska, tränade och viljestarka tankar och ögon efter passet för att kunna öka uppåt och utvecklas. Men just under löpet, där går du in i närvaro och känslan. I stunden finns inget utrymme för kritiska tankar eller prestationskrav som stressar pulsen.

3

Rikta energin inifrån till där du vill att styrkan ska infinna sig. Det är många som går in i "bubblan" och bara löper på. Men det finns något kraftfullt med att rikta den mentala tanken och närvaron i din träning. Känner du att benen börjar sacka efter med teknik. Aktivera närvaron och energin i blicken, tänk "lyft knäna" eller "driv mer med benen framåt". Kroppen är så fantastisk att den gör som vi säger. Så underskatta in att guida dig själv/eller varför inte guida och prata högt till dig och din kropp om var du vill rikta fokus och energin nånstans.

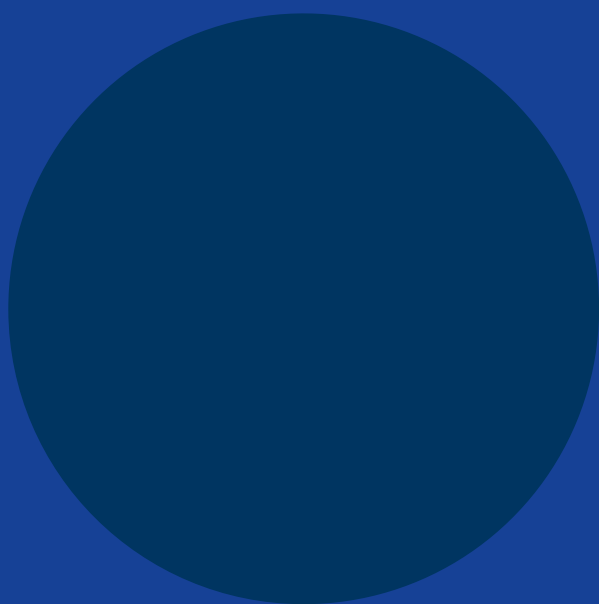
@JENNYSFREED

/ Jenny Freed



@INTERSPORTSVERIGE

INTERSPORT.SE



 **INTERSPORT**<sup>®</sup>