

VÄRMLÖP

GUIDEN

NORA LANDGREN

'LÖPSTARK MED NORA'



 **INTERSPORT**[®]

 **asics**



NORA
LANDGREN

ANORALANDGREN

EN INTRODUKTION

Välkommen till ditt nya löparprogram som jag tagit fram tillsammans med Intersport och Maria Jansson, ultralöpare och en del av communityt ASICS FrontRunner! Ett perfekt upplägg för dig som behöver lite extra inspiration eller en nytändning för att ta din löpning till nästa nivå. Oavsett om du strävar efter att förbättra din tid, öka din uthållighet, eller helt enkelt få mer glädje ur din löpträning, är detta löparprogram skapat för att hjälpa dig att nå dina mål.

I programmet hittar du en blandning av varierande löprundor, tips på hur du förbättrar din teknik och idéer för att hålla motivationen på topp!



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



Träningsprogrammet är skapat för någon som ser löpning som ett komplement till sin övriga träning, med fokus på snabbhet. Varje pass är max 45 minuter långt med två pass i veckan.



BÖRJA
HÄR

VECKA 1

PASS 1

Uppvärmning: 10 min lätt jogg.

Intervaller: Spring snabbt i 1 minut, vila 1 minut. Upprepa 8 gånger.

Nedvarvning: 5 min lätt jogg eller promenad.

PASS 2

Uppvärmning: 10 min lätt jogg.

Backintervaller: Spring snabbt uppför en backe i 30 sekunder, gå ner som vila. Upprepa 10 gånger.

Nedvarvning: 5 min lätt jogg eller promenad.

VECKA 2

PASS 1

Uppvärmning: 10 min lätt jogg.

Fartlek: Växla mellan 1 minut snabb löpning och 2 minuter lätt jogg i 20 minuter.

Nedvarvning: 5 min lätt jogg eller promenad.

PASS 2

Uppvärmning: 10 min lätt jogg.

Pyramidintervaller: 1 min snabb löpning, 1 min vila, 2 min snabb löpning, 2 min vila, 3 min snabb löpning, 3 min vila, 2 min snabb löpning, 2 min vila, 1 min snabb löpning, 1 min vila.

Nedvarvning: 5 min lätt jogg eller promenad.



VECKA 3

PASS 1

Uppvärmning: 10 min lätt jogg.

Intervaller: Spring snabbt i 2 minuter, vila 1 minut. Upprepa 6 gånger.

Nedvarvning: 5 min lätt jogg eller promenad.

PASS 2

Uppvärmning: 10 min lätt jogg.

Kort backträning: Spring snabbt uppför en kort backe i 20 sekunder, gå ner som vila. Upprepa 12 gånger.

Nedvarvning: 5 min lätt jogg eller promenad.

VECKA 4

PASS 1

Uppvärmning: 10 min lätt jogg.

Fartlek: Växla mellan 2 minuter snabb löpning och 2 minuter lätt jogg i 20 minuter.

Nedvarvning: 5 min lätt jogg eller promenad.

PASS 2

Uppvärmning: 10 min lätt jogg.

Stegrande intervaller: Börja med 30 sekunder snabb löpning, vila 30 sekunder, 1 minut snabb löpning, vila 1 minut, 1.5 minuter snabb löpning, vila 1.5 minuter. Upprepa serien två gånger.

Nedvarvning: 5 min lätt jogg eller promenad.





VECKA 5

PASS 1

Uppvärmning: 10 min lätt jogg.

Intervaller: Spring snabbt i 3 minuter, vila 2 minuter. Upprepa 5 gånger.

Nedvarvning: 5 min lätt jogg eller promenad.

PASS 2

Uppvärmning: 10 min lätt jogg.

Långa backintervaller: Spring snabbt uppför en lång backe i 1 minut, gå ner som vila. Upprepa 8 gånger.

Nedvarvning: 5 min lätt jogg eller promenad.



VECKA 6

PASS 1

Uppvärmning: 10 min lätt jogg.

Fartlek: Växla mellan 3 minuter snabb löpning och 2 minuter lätt jogg i 20 minuter.

Nedvarvning: 5 min lätt jogg eller promenad.

PASS 2

Uppvärmning: 10 min lätt jogg.

Pyramidintervaller: 1 min snabb löpning, 1 min vila, 2 min snabb löpning, 2 min vila, 3 min snabb löpning, 3 min vila, 2 min snabb löpning, 2 min vila, 1 min snabb löpning, 1 min vila.

Nedvarvning: 5 min lätt jogg eller promenad.





TIPS!

KVALITET FRAMFÖR KVANTITET

Spring hellre färre men mer kvalitativa intervaller än många halvdana. Du ska känna dig fulladdad med energi och ha laddat med bra kost.

ÅTERHÄMTNING

Se till att vila ordentligt mellan passen för att undvika skador och överträning.

VARIATION

Ändra terräng och rutter för att utmana olika muskelgrupper och hålla träningen intressant.



MINA

PERSONLIGA

PÄRLOR



NORA
LANDEREN



DJURGÅRDSBRUNNSKANALEN

Börja din runda vid Djurgårdsbrunnskanalen, en magisk miljö bara ett stenkast från Stockholms innerstad. Efter din löprunda kan du belöna dig själv med en krispig fralla och stark kopp kaffe på Stora Bageriets uteservering. Där har vi en kanonbra start på vilken dag som helst! Försök att hålla en jämn och behaglig fart under hela rundan, särskilt om du är nybörjare. Det hjälper dig att bygga upp uthålligheten utan att bränna ut dig för tidigt. Glöm inte att göra några stretchövningar efteråt för att undvika stela muskler.



FRÅN MIN
HEMSTAD



HAMMARBYBACKEN

För den som söker en riktig utmaning är Hammarbybacken kanonbra för intervaller! Super effektiv träning som stärker både muskler och ger ett riktigt endorfin rus! *: När du tränar i Hammarbybacken, fokusera på korta, intensiva intervaller med vila emellan. Till exempel, spring upp för backen så snabbt du kan och gå eller jogga ner igen för återhämtning. Upprepa detta några gånger för ett effektivt träningspass! Hitta dina favoritplatser att springa på så lovar jag att du kommer kunna hålla motivationen uppe och verkligen njuta av din löpträning. Lycka till med ditt löparprogram!



MINA PERSONLIGA TIPS - TILL DIG

LÖPARTIPS

1

Sätt upp ett tydligt mål - Oavsett om du vill springa en viss distans, förbättra din tid eller delta i ett lopp, är det viktigt att ha tydliga mål. Detta ger dig något konkret att sträva efter och kan hjälpa till att hålla motivationen uppe. Skriv ner dina mål och dela upp dem i mindre delmål för att göra dem mer hanterbara och uppnåeliga.

2

Variera dina löprundor - Håll löpningen intressant för att undvika att fastna i tråkiga rutiner. Våga testa nya rutter, löp i olika miljöer, haka på en kompis och experimentera med olika tider på dagen.

3

Inkludera styrketräning - Styrketräning är ett viktigt och grymt komplement till löpning. Genom att stärka musklerna, särskilt i benen och bålen, kan du förbättra

din löpteknik och minska risken för skador. Det behöver inte vara mer avancerade övningar än knäböj, utfall och klassiska plankan. Försök att inkludera styrketräning två gånger i veckan i ditt träningsschema.

4

Va snällt mot dig och din kropp! Det är viktigt att lyssna på din kropp och ta vilodagar när du behöver det. En balanserad träning där återhämtning spelar stor roll för att orka i längden.

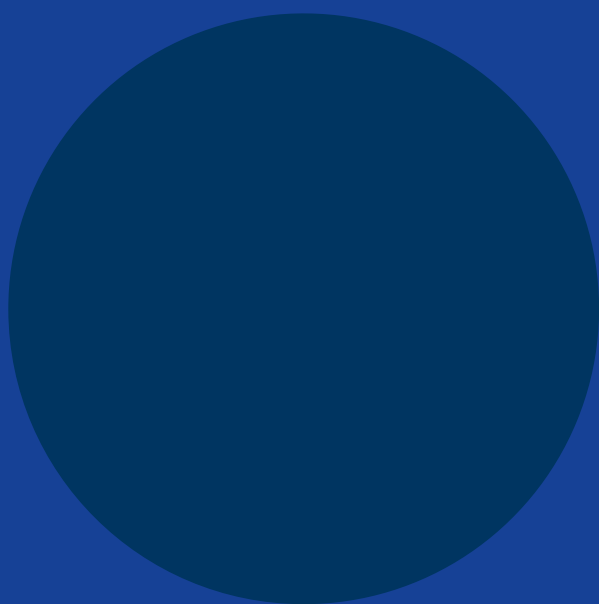
GNORALANDGREN

Nora Landgren



@INTERSPORTSVERIGE

INTERSPORT.SE



 **INTERSPORT[®]**