

Löparprogram | Nivå 1

Nivå 1 passar dig som känner dig ovan vid löpning, eller är nybörjare och vill komma i gång.



Avsnitt 1

Vecka 1

Pass 1 Intervall	Spring 1 min - Gå 1 min, upprepa 5 ggr
Pass 2 Intervall	Spring 30 sek - Gå 30 sek, upprepa 10 ggr + löpteknik*
Pass 3 Distans	Spring 2 min - Gå 1 min, upprepa 3 ggr
*Löpteknik	Tripping, gång med höga knän, gång med hälkick, 10 meter per övning

Vecka 2

Pass 4 Intervall	Spring 40 sek - Gå 20 sek, upprepa 3 ggr, gå 2 min, upprepa blocket 2-3 gånger
Pass 5 Intervall	Spring 30 sek - Gå 30 sek, upprepa 10 ggr + löpteknik*
Pass 6 Distans	Spring 2 min - Gå 1 min, upprepa 4 ggr
*Löpteknik	Tripping, gång med höga knän, gång med hälkick, 10 meter per övning

Avsnitt 2

Vecka 3

Pass 1 Intervall	Spring 1 min - Gå 1 min, upprepa 6 ggr + rörlighet**
Pass 2 Intervall	Spring 30 sek - Gå 30 sek, upprepa 11 ggr + löpteknik*
Pass 3 Distans	Spring 2 min - Gå 1 min, upprepa 3 ggr + rörlighet**
*Löpteknik	Tripping, gång med höga knän, gång med hälkick, 10 meter per övning
**Rörlighet	Höftböjare, framsida lår, baksida lår, sätet, fotled och vad

Vecka 4

Pass 4 Intervall	Spring 40 sek - Gå 20 sek, upprepa 3 ggr, gå 2 min, upprepa blocket 2-3 gånger
Pass 5 Intervall	Spring 30 sek - Gå 30 sek, upprepa 10 ggr + löpteknik*
Pass 6 Distans	Spring 2 min - Gå 1 min, upprepa 4 ggr + rörlighet**
*Löpteknik	Tripping, gång med höga knän, gång med hälkick, 10 meter per övning
**Rörlighet	Höftböjare, framsida lår, baksida lår, sätet, fotled och vad

Avsnitt 3

Vecka 5

Pass 1 Intervall	Spring 1 min - Gå 1 min, upprepa 7 ggr + rörlighet**
Pass 2 Intervall	Spring 30 sek - Gå 30 sek, upprepa 12 ggr + löpteknik*
Pass 3 Distans	Spring 2 min - Gå 1 min, upprepa 3 ggr + rörlighet**
*Löpteknik	Tripping, gång med höga knän, gång med hälkick, 10 meter per övning
**Rörlighet	Höftböjare, framsida lår, baksida lår, sätet, fotled och vad

Vecka 6

Pass 4 Intervall	Spring 40 sek - Gå 20 sek, upprepa 3 ggr, gå 2 min, upprepa blocket 2-3 gånger
Pass 5 Intervall	Spring 30 sek - Gå 30 sek, upprepa 10 ggr + löpteknik*
Pass 6 Distans	Spring 2 min - Gå 1 min, upprepa 4 ggr + rörlighet**
*Löpteknik	Tripping, gång med höga knän, gång med hälkick, 10 meter per övning
**Rörlighet	Höftböjare, framsida lår, baksida lår, sätet, fotled och vad