



# Löpning för nybörjare

EN GUIDE TILL DIG SOM  
VILL BÖRJA SPRINGA

Frågor? Tveka inte att höra av dig!  
[info@alekzandragranath.se](mailto:info@alekzandragranath.se)

## OLIKA TYPER AV LÖPNING

Löpning på asfalt och traillopning är två helt olika saker och jag brukar säga att **den som "hatar att springa" inte har testat trail**. Om du förut provat asfalt men är en av de som hatat att springa så tycker jag definitivt du ska prova trail den här gången. Du springer i skogen på stigar, elljusspår, fjället osv. Här får man njuta av naturen på ett helt fantastiskt sätt medan tiden och distansen rinner i väg utan att du tänker på det! Har du däremot inte testat någon löpning alls får du testa dig fram vad du gillar bäst men kom ihåg att om löpning på asfalt suger så är trail något helt annat som också borde provas innan du ger upp!

## HÅLL NERE DISTANSEN

Många som blir peppade på att springa börjar oftast att springa alldeles för långt och alldeles för ofta. Eftersom att din kropp och dina leder inte är van att springa så **måste du långsamt vänja den** vid det - annars kommer din löparkarriär att vara över fort på grund skador som kan vara svåra att bli av med. På nästa sida ger jag ett förslag på hur en första vecka kan se ut.

## STYRKETRÄNA

För att bli en stark löpare är det bra att styrketräna 1-2 dagar/vecka för att stärka kroppen. Detta gäller framför allt om du ska springa trail då det är mycket mer kuperad terräng (uppför och nedför) och du behöver starka ben. Lägga fokus på att träna ben & rumpa men komplettera också med core och överkropp för en stark hållning - benböj och marklyft är perfekt för hela kroppen! Genom att styrketräna **minskar du också risken för skador**. Om du ska springa trail är balansplatta också ett bra redskap för att stärka lederna kring fot och knä lite extra.

## BRA SKOR

För att minska risken för skador ännu mer är rätt skor ett måste. Det finns skor för olika typer av fötter och olika typer av underlag. **Dina fötter har olika mått i hålfoten, över hälen, på längden, bredden** osv. Dessutom har vi olika löpsteg och kan antingen ha neutralt, pronerat eller supinerat löpsteg. Detta avgör vilket "drop", stabilitet m.m. du ska välja på just din sko. Man kan på olika ställen göra olika tester men jag skulle tipsa om att besöka XXL där man helt själv kan ställa sig på en maskin på skoavdelningen som läser av dina mått och rekommenderar en sko - innan du vet om du kommer fastna för löpningen.

# VECKANS TRÄNINGSSCHEMA

Äntligen är det dags för första veckan av programmet "Löpning för nybörjare"!

| MÅNDAG                                                                                                                                                                                                                 | TISDAG                                                                                                                                                                                                                 | ONSDAG                                                                                                                                          | TORSDAG                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>LÖPNING</div> <div>UPPVÄRMNING:<br/>10 min rask gång</div> <div>VARVA:<br/>2 min jogg<br/>1 min promenad<br/><br/>(upprepa 4 gånger)</div>                                                                        | <div>STYRKETRÄNING</div> <div>UPPVÄRMNING:<br/>20x airsquats<br/>10x utfallssteg/ben</div> <div>3 SET AV:<br/>12x långsamma<br/>airsquats<br/>12x bulgarian<br/>split squat/ben<br/><br/>(Vila 2 min mellan set)</div> | <div>VILODAG</div>                                                                                                                              | <div>LÖPNING</div> <div>UPPVÄRMNING:<br/>10 min rask gång</div> <div>VARVA:<br/>2 min jogg<br/>1 min promenad<br/><br/>(upprepa 4 gånger)</div> |
| FREDAG                                                                                                                                                                                                                 | LÖRDAG                                                                                                                                                                                                                 | LÖRDAG                                                                                                                                          |                                                                                                                                                 |
| <div>STYRKETRÄNING</div> <div>UPPVÄRMNING:<br/>20x airsquats<br/>10x utfallssteg/ben</div> <div>3 SET AV:<br/>12x långsamma<br/>airsquats<br/>12x bulgarian<br/>split squat/ben<br/><br/>(Vila 2 min mellan set)</div> | <div>VILODAG</div>                                                                                                                                                                                                     | <div>LÖPNING</div> <div>UPPVÄRMNING:<br/>10 min rask gång</div> <div>VARVA:<br/>3 min jogg<br/>1 min promenad<br/><br/>(upprepa 4 gånger)</div> |                                                                                                                                                 |

Fortsätt programmet genom att öka lite för varje pass. Efter bara någon vecka är det bra att börja olika typer av upplägg på passen och styrkan behöver ökas på med vikter, hemma eller på gym. Ni kan få vidare hjälp med detta via min onlinecoaching där jag lägger upp **träningsprogram för löpning och löpstyrka som du får i en app** med träningskalender och enkelt kan checka av varje pass! Läs mer på [www.alekzandragranath.se](http://www.alekzandragranath.se)



|         |                |              |
|---------|----------------|--------------|
| MÅNDAG  | träningsspass: | Anteckningar |
| TISDAG  | träningsspass: | Anteckningar |
| ONSDAG  | träningsspass: | Anteckningar |
| TORSDAG | träningsspass: | Anteckningar |
| FREDAG  | träningsspass: | Anteckningar |
| LÖRDAG  | träningsspass: | Anteckningar |
| SÖNDAG  | träningsspass: | Anteckningar |