

HEMMATRÄNING

Genomför en gång i veckan själv eller tillsammans med någon.
Välj ett av passen nedan, variera gärna från vecka till vecka.

Träningspass 1: Fartlek

Tid: 30 minuter

Fokus: Perfekt för motionsspår eller raksträckor. Fartlek innebär att man växlar mellan olika hastigheter och intensiteter under löpningen.

1. Uppvärmning (5 minuter)
 - Jogga lätt och öka gradvis farten
2. Huvudpass (20 minuter)
 - Variera farten efter terräng eller tid, t.ex.:
 - 1 minut snabb löpning → 1 minut joggning
 - 30 sekunder sprint → 1,5 minuter gång
 - 3 minuter medeltempo → 2 min lätt joggning
 - Upprepa tills totalt 20 minuter har gått
3. Nedvarvning (5 minuter)
 - Jogga lätt eller gå för att få ner pulsen

Träningspass 2: Löpning med styrkestopp

Tid: 30 minuter

Fokus: Kombinera löpning med styrkeövningar längs vägen, t.ex. på en cykelväg eller i ett motionsspår.

1. Uppvärmning (5 minuter)
 - Jogga lätt och öka gradvis farten
2. Huvudpass (20 minuter)
 - Spring 2 minuter i snabbt tempo
 - Gör 1 styrkeövning vid varje "stopp", t.ex.:
 - 10 armhävningar
 - 15 knäböj
 - 10 utfall per ben
 - Upprepa tills totalt 20 minuter har gått
3. Nedvarvning (5 minuter)
 - Jogga lätt eller gå för att få ner pulsen

Träningspass 1: Backintervaller

Tid: 30 minuter

Fokus: Kräver en backe i närheten, men går även att göra på en lång svagt lutande cykelväg.

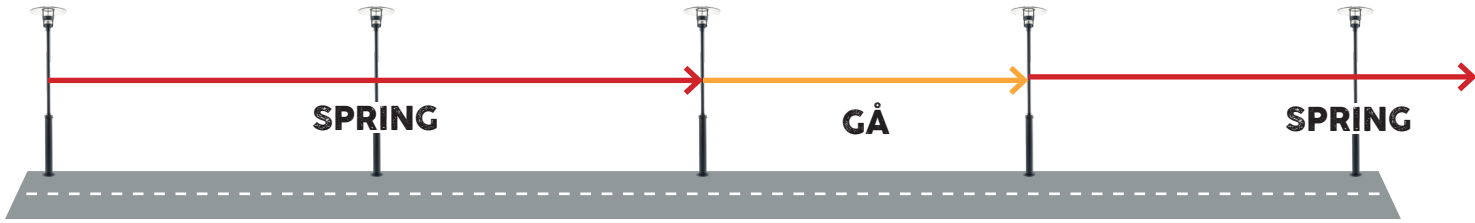
1. Uppvärmning (5 minuter)
 - Jogga lätt och öka gradvis farten
2. Huvudpass (20 minuter)
 - Spring snabbt uppför backen (ca 20-30 sekunder)
 - Jogga eller gå tillbaka ner som vila (ca 1 minut)
 - Upprepa 10-15 gånger eller tills totalt 20 minuter har gått
3. Nedvarvning (5 minuter)
 - Gå eller jogga lätt för att få ner pulsen

Träningstid och tips på backar →

TIPS FÖR HEMMATRÄNING

Träningstips för intervallträning:

1. Använd klocka eller mobil för att mäta tid/distans när du springer
2. Spring mellan lyktstolpar istället för att räkna på tid, t.ex.:



Tips på bra backar att springa i:



1. Rådabacken



2. Ljunghed



3. Margretelund



2. Lunnelid



5. Stenporten Arena



2. Sjölunda

Tips på styrkeövningar:

