



TRÄNINGSPROGRAM INFÖR LIDINGÖLOPPET

Träningen du skall genomföra består av kondition, styrka och rörlighet. Till detta ligger även några tips kring kost som är bra att tänka på i samband med löpning.

Lycka till!!

LÖPTRÄNING

Löpträningen är indelad i olika intensiteter på passen, detta för att dels träna ligamnet, uthållighet samt syreupptagningsförmågan i både det aeroba och anaeroba systemet. Du kommer att träna långdistans där tempot är något lägre (prattempo) samt högintensivare i tempo, intervaller och backlöpning. Här tränas mjölktsyretoleransen, teknik och syreupptagningen på en högre nivå.

STYRKETRÄNING

För att prestera bättre i löpspåret behöver du komplettera löpningen med styrketräning, fokus bör ligga främst på bål, ben samt stabilitet och koordination. Styrketräningen består av två olika pass som kombineras tillsammans med löppassen.

MAT FÖR LÖPARE

Vid löpträning krävs att du får i dig mat av hög kvalitet för att kroppen skall orka med träning och återhämtning. Vätskebalansen är också något att tänka på då man svettas mycket under löpträning och prestationen sjunker direkt vid någon procents brist.

Välj i första hand A-klassade råvaror i form av protein, kolhydrater och fett. Denna typ av livsmedel är mer "högoktanigt" än andra val. Försök också tillföra livsmedel som är rika på järn, c- och b-vitamin, folsyra samt omega-fettsyror.

PROTEIN:

Ett träningsprogram ifrån Aktivt Välmående 2012
www.aktivt-valmaende.se
info@aktivt-valmaende.se



Lax, tonfisk, sill, makrill, vildfågel, kalkon, keso, ägg, tofu, valnötter, paranötter, solroskärnor, pumpakärnor, sesamfrön, linfrö, groddar, haricots verts, limabönor, kikärtor samt soyabönor.

KOLHYDRATER:

Havre, korn, råris, hirs, fullkornsbröd, rågbröd, vildris, havregryn samt kokt potatis

GRÖNSAKER:

Broccoli, blomkål, brysselkål, svamp, kålrot, morot, sparris, kronärtskocka, spenat, persilja,

FRUKT OCH BÄR:

Avokado, äpple, päron, Ananas, jordgubbar, blåbär, hallon, björnbär, körsbär, gojibär, tranbär, melon

RÖRLIGHET

Vid löpträning kan vissa individer bli stela i musklerna, detta kan göra att löpsteget och tekniken försämras. Tänk på att stretcha ut alla muskler runtomkring bäckenet samt rygg och ben.

TRÄNINGSPROGRAM

V 1

Dag 1: 10 km 60 min. Även styrka 1

Dag 2: 6 km tempo 35 min uppv 10 min nedjogg 15 min

Dag 3: lättdistans 7 km max 50 min. Även styrka 2

Dag 4: Långdistans min 75 min

V 2

Dag 1: 10 km 58 min Även styrka 1

Dag 2: 6 km tempo 34 min uppv 10 min nedjogg 15 min

Dag 3: lättdistans 7 km max 48 min Även styrka 2

Dag 4: Långdistans min 75 min



V 3

Dag 1: 10 km 58 min Även styrka 1

Dag 2: Backlöpning (ca 100 m backe) 8 ggr så snabbt du kan, jämt tempo på alla 8. Uppv 10 min samt nedjogg 15 min

Dag 3: lättdistans 7 km max 46 min Även styrka 2

Dag 4: Långdistans min 80 min

V 4

Dag 1: 10 km 56 min Även styrka 1

Dag 2: 6 km tempo 32 min uppv 10 min nedjogg 15 min

Dag 3: lättdistans 7 km max 46 min Även styrka 2

Dag 4: Långdistans min 85 min

V 5

Dag 1: 12 km 65 min Även styrka 1

Dag 2: Backlöpning (ca 100 m backe) 8 ggr så snabbt du kan, jämt tempo på alla 8. Uppv 10 min samt nedjogg 15 min

Dag 3: lättdistans 7 km max 44 min Även styrka 2

Dag 4: Långdistans min 90 min

V 6

Dag 1: 12 km 65 min Även styrka 1

Dag 2: 6,5 km tempo 32 min uppv 10 min nedjogg 15 min

Dag 3: lättdistans 7,5 km max 46 min Även styrka 2

Dag 4: Långdistans min 100 min

V 7

Dag 1: 12,5 km 65 min Även styrka 1

Dag 2: 2-minutersintervaller 8 st. Jämn snabb löpning i två min, joggvila 2 min. Uppv 10 min samt nedjogg 15 min

Dag 3: lättdistans 8 km max 48 min Även styrka 2

Dag 4: Långdistans min 115 min



V 8

Dag 1: 10 km 52 min Även styrka 1

Dag 2: Backlöpning (ca 100 m backe) 10 ggr så snabbt du kan, jämt tempo på alla 8. Uppv 10 min samt nedjogg 15 min

Dag 3: lättdistans 7 km max 55 min Även styrka 2

Dag 4: Långdistans min 130 min

V 9

Dag 1: 10 km 50 min Även styrka 1

Dag 2: 4-minutersintervaller 8 st. Jämn snabb löpning i två min, joggvila 3 min. Uppv 10 min samt nedjogg 15 min

Dag 3: lättdistans 8 km max 48 min Även styrka 2

Dag 4: Långdistans min 150 min

V 10

Dag 1: 10 km 50 min Även styrka 1

Dag 2: Backlöpning (ca 100 m backe) 10 ggr så snabbt du kan, jämt tempo på alla 8. Uppv 10 min samt nedjogg 15 min

Dag 3: lättdistans 10 km max 55 min Även styrka 2

Dag 4: Långdistans min 150 min

STYRKA 1

Utfallssteg upp och ner för en backe, 20 steg åt vardera håll. Öka 2 steg per vecka

Plankan 20 s mitten 10 s sida 10 s lyft ben 10 s lyft arm så du avslutar som ett kryss. Detta i två omgångar. Öka 1 omgång var tredje vecka
3x20 Djupa hopp, brett mellan fötterna rak rygg, kom ner i 90 grader i knäna. Öka 2 hopp per vecka

STYRKA 2

Hällyft 2x45sek stå i en knäböj å lyft hälarna varannan gång. Öka 1 set var tredje vecka

Sidkickar 3x10 på vardera ben, ha stöd emot tex ett träd och gör karatesparkar åt sidan, tryck ut hälen, vila i luften. Öka 2 kickar varannan vecka.



3x10 armhävningar på fötter, (gå över på knä om du inte kan hålla positionen). Öka 2 armhävningar varannan vecka

2x45 s plankan steg åt sidan vardera håll, dra upp knät vardera håll.
Öka 1 set var tredje vecka

5 st löpningar baklänges uppför brant backe ca 40-50 m. Öka 1 löpning varannan vecka.

