



Pass 1: Ren löpning (Lugnt distanspass)

Detta är ett enkelt och rent löppass utan intervaller – bara jämn, behaglig löpning.

- **Uppvärmning:** 10–15 minuter lugn jogg + några dynamiska stretchövningar (t.ex. knälyft, armcirklar).
- **Huvudpass:** Spring 30–60 minuter (eller 5–10 km) i ett lugnt, konversationstempo. Du ska kunna prata hela tiden utan att flåsa. Håll farten jämn och njut av löpningen.
- **Nedvarvning:** 5–10 minuter promenad eller mycket lugn jogg.
- **Total tid:** Ca 45–75 minuter.
- **Tips:** Perfekt för återhämtning eller basträning. Kör detta 1–2 gånger per vecka. Inga klockor eller tempo – lyssna bara på kroppen.

Pass 2: Korta intervaller (t.ex. mellan lyktstolpar)

Ett roligt och enkelt intervallpass där du använder omgivningen som "markörer" – perfekt för stadsmiljö eller park.

- **Uppvärmning:** 10–15 minuter lugn jogg + 4–6 stycken korta accelerationer (20–30 sek i lite högre tempo).
- **Huvudpass:**
 - Spring **hårt** mellan 4–6 lyktstolpar (eller ca 50–80 meter per intervall, beroende på avståndet).
 - Jogga eller promenera tillbaka till startpunkten (återhämtning ca 1–2 minuter).
 - Upprepa **8–12 gånger** (beroende på hur du känner dig).
- **Nedvarvning:** 5–10 minuter lugn jogg/promenad.
- **Total tid:** Ca 35–50 minuter.
- **Tips:** Hård ansträngning under intervallerna (du ska inte kunna prata), lätt återhämtning emellan. Detta bygger både snabbhet och syreupptag. Börja med färre repetitioner om du är ny på intervaller.

Pass 3: Ungefärliga km-intervaller (t.ex. 1 km-intervaller)

Ett klassiskt intervallpass med lite längre segment. Använd en app, klocka eller ungefärliga kända sträckor (t.ex. varv på ett spår eller vägsträcka du känner till).

- **Uppvärmning:** 10–15 minuter lugn jogg + några korta accelerationer.
- **Huvudpass:**
 - Spring **ca 1 km** i ett hårt men kontrollerat tempo (lite snabbare än ditt 5 km-tempo, men inte max).
 - Återhämtning: Jogga eller promenera **ca 2–3 minuter** (eller ca 400–600 meter).
 - Upprepa **5–8 gånger** (börja med 5 om du är mindre van).
- **Nedvarvning:** 5–10 minuter lugn jogg/promenad.
- **Total tid:** Ca 45–65 minuter.
- **Tips:** "Ungefärliga" km – det behöver inte vara exakt. Använd en känd vägsträcka, ett varv runt en sjö eller en app som visar ungefärlig distans. Tempo ska kännas ansträngande men hållbart. Bra pass för att bygga uthållighet och race-tempo.

Allmänna råd:

- Kör passen på olika dagar med minst 1 vilodag emellan (särskilt intervallpassen).
- Anpassa antalet repetitioner och total tid efter din nivå – hellre lite för lätt än för jobbigt i början.
- Drick vatten, ät lite innan och lyssna alltid på kroppen. Om något känns fel – stanna.
- För progression: Öka tiden/distansen lite varje vecka.

Komplettera löppassen med något av dessa korta styrkeprogram (googla om det är någon övning som inte är bekant). Om man har tillgång till kettlebell, medicinboll eller hantlar hemma så kan man också lägga in några av de övningar vi gjort gemensamt i maj/juni :

Pass A – Helkropp/explosivitet

- Knäböj med hopp: 3x8
- Armhävningar (knästöd om behövs): 3x8-10
- Utfallssteg med rotation: 3x8/sida
- Plankan med axelpekningar: 3x20 sek
- Burpees (utan push-up för enklare variant): 3x6

Pass B – Stabilitet/bål

- Enbensknäböj till bänk: 3x8/sida
- Sidplanka med höjning: 3x15 sek/sida
- Glute bridge (en- eller tvåbent): 3x10
- Diagonal "mountain climber": 3x20 sek
- Superman (rygglyft): 3x10

Pass C – Power/landningsteknik

- Hopp framåt/sidled (enkla landningar, mjuka knän): 3x6/sida
- Armhävningar med rotation till sidplanka: 3x6/sida
- Knäböj isometrisk hold (väggsits): 3x20-30 sek
- Höga knän/skip på stället: 3x20 sek
- Plankan med benlyft: 3x10/sida