

Tjejmilen

Tjejmilen 27 augusti 2006:

Lisa Blommés kom-igång-på 16-veckor-program

Vecka 1–2:

Första veckorna handlar det mest om att få in rutinen för träning. Boka in dig själv i kalendern minst 30 minuter två gånger under den första veckan och öka till tre gånger vecka 2. Ta en promenad eller gör nåt annat som du tycker känns bra – det viktiga här är att du lär in din nya rutin.

Vecka 3:

Nu är det dags att börja lägga in promenader och varva med lite löpning på dina tre avsatta träningsstunder. Promenera och jogga om vartannat. Lyssna på kroppen och bestäm därefter hur stor del som blir promenad/jogg.

Vecka 4:

Försök öka joggdelen under de tre passen den här veckan så att du ligger runt 25 procent jogg och 75 procent promenad.

Vecka 5–6:

Öka andelen löpning successivt efter vad kroppen tillåter. Ibland är det faktiskt bra att pressa sig lite. Det är nämligen då kroppen lär sig att bli bättre. Efter en månads regelbunden träning kan de flesta jogga minst 20 minuter. Därför tycker jag att det kan vara bra om du under dessa två veckor tränar efter konceptet 5 minuter rask promenad – 20 minuter löpning, 5 minuter lugn promenad. Känner du att du klarar av mer än så imponerar du starkt! Det bästa du kan göra då är att antingen förlänga löptiden och minska på promenaderna, alternativt behåller du promenad delen men förlänger löptiden. Det sistnämnda är att föredra, men bestäm själv utifrån hur kroppen känns.

Vecka 7–9:

De första veckornas träning bör nu ha givit resultat. Därför är det nu ren löpning som gäller. Ut och jogga, 30 minuter i ett svep! När det börjar ta emot halvvägs eller så, bit ihop! Jag lovar, det finns massa energi kvar i kroppen. Spring två 30 minuterspass varje vecka i tre veckor och varva dessa pass med ett pass mitt i veckan som kan vara detsamma som vecka 5-6. 5minuter rask promenad – 20 minuter löpning, 5 minuter lugn promenad.

Vecka 10:

Denna blir en åter hämtningsvecka. Nu betyder inte det att man ska korka upp vinflaskan och lägga sig på sofflocket och äta brieost i en vecka! Med lugn menar jag att du kan ta en eller två långpromenader istället för joggingpassen. Det tredje passet blir ett intervallpass. Det går till så att man joggar i 15 minuter som uppvärmning. Sedan så springer man en minut riktigt snabbt och går en minut som vila. Det här upprepar man åtta gånger. Tempot i löpningen ska vara snabbare än vad du tror att du kan springa 5km på. Avsluta passet med 5minuters jogg.

Vecka 11–12:

Nu ökar vi tränings dosen till fyrapass under veckan: Ett pass 5km jogg på väg eller motionsspår. Ett pass 30 minuter jogg. Ett pass liknande vecka 10:s intervallpass. Ett pass med 1–2 timmars promenad.

Tjejmilen

Vecka 13–16:

De tre grundpassen dessa veckor får du själv välja utifrån de pass jag rekommenderade under vecka 11 och 12. Pussla ut efter vad du känner att kroppen orkar med och efter vad du tycker är roligast. Dessutom lägger vi på ett längre pass en gång per vecka: 7 km i ett svep vecka 13, 8 km i ett svep vecka 14, 9 km i ett svep vecka 15 och... 10 km vecka 16 – Tjejmilen 27 augusti 2006.