

**Mål: Jag vill kunna springa 10 km inom 6 månader och tona kroppen och känna mig starkare i ryggen, benen och armarna. Ena fotleden är lite svag.**

**Tid att lägga ner: Max 1 timme per dag**

Om programmet:

Jag har lagt upp kondition + styrka samma dagar i veckan (2 dagar) vilket innebär att det blir ca 1 timme och 15 min. Det går bra att dela upp de passen så att du kör kondition ena dagen och styrka andra dagen. Tänk på att ha minst en vilodag mellan styrkepassen.

Om det är någon maskin som inte finns på ditt gym så finns det många andra varianter. Säg till i såna fall så kommer jag med förslag.

Fotövningar - Det här är något som stärker dina fötter, vilket är väldigt bra både för när du bygger upp styrkan i övriga kroppen samt för dina löprundor.

När det gäller din ledbandsinflammation så skulle jag vilja att du kollar med din läkare om det är okej att du tränar, för det kan inte jag bedöma.

Vi kör det här programmet i 6-8 veckor, sen byter vi till ett med lite högre intensitet och ev. fler gånger i veckan.

Om du följer det här så lovar jag att du kommer att se resultat! Viktigt att du inte gör mer än det jag har skrivit. Detta för att hela kroppen ska hinna hänga med i din utveckling! Lycka till :)

## **Dag 1**

### **Powerwalk + Löpträning 30 min**

10 min powerwalk + 20 min löpning

Spring i en takt där du kan föra ett samtal. PW är viktig för uppvärmningens skull.

## **Gymträning**

### **1) Uppvärmning på konditionsmaskin 5 min**

(Cykel, löpband, rodd eller liknande) i samtalstempo. (Om du kommer till gymmet uppvärmd, till exempel direkt från löprundan, kan du hoppa över konditionsmaskinen)

### **2) Dynamisk rörlighetsträning 5 min**

Börja med det här innan du kör igång styrketräningen. Om du gör det här varje gång så ökar du muskelmassan.

### **Rygg åt sidan- 20 repetitioner**

Sätt handen i sidan - böj höger, vänster (åt andra sidan)

### **Rygg rotation - 20 repetitioner**

Rotera överkroppen åt höger, sen åt vänster. Få med armarna och huvudet. Den armen som du roterar mot kan du sträcka bak i rotationen.

### **Rygg (stora muskeln som även går ut mot sidorna) - 20 repetitioner**

Stå med benen höftbrett isär, stå med armarna rakt ner längs med sidorna, öppna upp så att handflatorna pekar ut från dig och tummarna går utåt från kroppen. För upp raka armar rakt upp och koppla ihop dem med händerna ovanför huvudet (fortf. raka armar), luta dig lite, lite framåt åt ena sidan och sträck ut armarna uppåt och lite framåt. Gör ett "juck" framåt med höften - Nu ska det kännas i ryggen, rätt långt ner, och ev. ut i sidan). Gör det här åt höger och sen åt vänster 20 ggr.

### **Rygg/ Bröst - 20 repetitioner**

Kuta rygg fram, sen sträck armarna bak och öppna upp bröstet och sträck ut ryggen bakåt.

### **Axlar - 20 repetitioner**

Rotera raka armar bakåt, sen framåt

### **Nacke åt sidan - 20 repetitioner**

Lägg ner huvudet mot vänster axel, sen höger, sen vänster...

### **Nacke framåt/ bakåt - 20 repetitioner**

Lägg ner huvudet framåt, bakåt, framåt...

### **Ben 20 repetitioner**

Utfallssteg framåt, först höger ben, sen vänster, sen höger...

### **Ben sidan (insida lår) - 20 repetitioner**

Utfallssteg åt sidan - dvs. med ena benet böjt och det andra rakt - höger, vänster, höger...

### **Hoppasteg 20 repetitioner**

Såna här: <https://www.youtube.com/watch?v=IGbtGDO8hBY>

### **3) Styrketräning (Vila ca 45 sek. mellan varje repetition):**

RM= Det antal som du MAX kan göra innan muskeln tar slut. Det innebär att du ska anpassa vikten så att du **precis** kan göra 15 repetitioner. Du ska inte klara av en enda till, så du får laborera lite med vikten tills du hittar rätt. Strunta i om det blir fel första gången och skriv upp till nästa gång så vet du då.

### **Benpress 15RM x 2**

Att tänka på: Starta så långt in med benen som du kan (så får du en längre rörelsebana). Håll ner rumpa i sitsen så att den inte reser sig - Håll gärna i handtagen för att hålla dig nere - och behåll en naturlig svank.



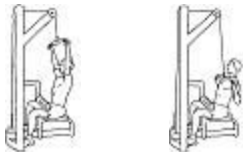
### **Roddmaskin 15RM x 2**

Att tänka på: När du påbörjar övningen - Sänk axlarna och börja med att föra in skuldrorna mot mitten innan du drar armarna bakåt.



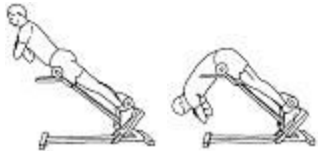
### **Latsdrag 15RM x 2**

Att tänka på: Sänk axlarna innan du drar ner stängen. Starta uppe på toppen och dra ner stängen mot nyckelbenet.



### **Ryggresning 12 x 2**

Att tänka på: Kuddarna som du lutar mot bör vara ungefär 10 cm. under höftbenet. Gå så långt ner i övningen att du kan behålla en naturlig svank. Behåll även den naturliga svanken i toppläget.



### **Axelpress maskin 15RM x 2**

Att tänka på: Sänk axlarna innan du börjar.



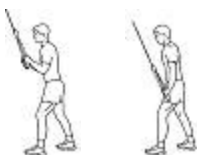
### **Biceps curl-maskin 15RM x 2**

Att tänka på: Starta och stanna i ett läge så att du hela tiden har belastning för muskeln. (Dvs. gå inte för långt upp eller för långt ner så att muskeln får vila emellan)



### **Triceps neråt i Cable Cross 15RM x 2**

Att tänka på: Stå så nära maskinen som möjligt. Starta i samma läge som personen på den vänstra bilden. Håll armbågarna och övre delen av armarna intill kroppen genom hela rörelsen.



Så här ser en cable cross ut. Välj ett rakt handtag som du ser på bilden.



### **Planka 30 sekunder x 2**

Att tänka på: Titta i en spegel så att du har en bra hållning och att skuldrorna ligger jämnt längs med ryggen. Om du inte kan hålla en perfekt hållning är det bättre att göra en planka på knä - Det blir mer effektivt!



Styrketräning totalt ca:

**30 min**

### **Stretcha i minst 3 minuter**

Stretcha de muskler som du har tränat. Att tänka på: Andas!

## **Dag 2**

### **Fotträning 3 min**

Stå på tå, stå på häl, stå på utsida, stå på insida. Varva i 3 minuter.

## **Dag 3**

### **Löpträning 30 min**

10 min powerwalk + 20 min löpning      5 minuter samtalstempo  
10 minuter intervall\*  
5 minuter samtalstempo  
PW är viktig för uppvärmningens skull.

*\* 2 min högre tempo (=där du kan prata i korta meningar) - 2 min lägre tempo (samtalstempo). Totalt 5 intervaller, börja med den i högre tempo.*

## **Dag 4**

### **Fotträning 3 min**

Stå på tå, stå på häl, stå på utsida, stå på insida. Varva i 3 minuter.

## **Dag 5**

### **Löpträning 30 min**

10 min powerwalk + 20 min löpning  
Spring i en takt där du kan föra ett samtal. PW är viktig för uppvärmningens skull.

## **Gymträning**

### **1) Uppvärmning på konditionsmaskin 5 min**

(Cykel, löpband, rodd eller liknande) i samtalstempo. (Om du kommer till gymmet uppvärmd, till exempel direkt från löprundan, kan du hoppa över konditionsmaskinen)

### **2) Dynamisk rörlighetsträning 5 min**

Börja med det här innan du kör igång styrketräningen. Om du gör det här varje gång så ökar du muskelmassan.

### **Rygg åt sidan- 20 repetitioner**

Sätt handen i sidan - böj höger, vänster (åt andra sidan)

### **Rygg rotation - 20 repetitioner**

Rotera överkroppen åt höger, sen åt vänster. Få med armarna och huvudet. Den armen som du roterar mot kan du sträcka bak i rotationen.

### **Rygg (stora muskeln som även går ut mot sidorna) - 20 repetitioner**

Stå med benen höftbrett isär, stå med armarna rakt ner längs med sidorna, öppna upp så att handflatorna pekar ut från dig och tummarna går utåt från kroppen. För upp raka armar rakt upp och koppla ihop dem med händerna ovanför huvudet (fortf. raka armar), luta dig lite, lite framåt åt ena sidan och sträck ut armarna uppåt och lite framåt. Gör ett "juck" framåt med höften - Nu ska det kännas i ryggen, rätt långt ner, och ev. ut i sidan). Gör det här åt höger och sen åt vänster 20 ggr.

### **Rygg/ Bröst - 20 repetitioner**

Kuta rygg fram, sen sträck armarna bak och öppna upp bröstet och sträck ut ryggen bakåt.

### **Axlar - 20 repetitioner**

Rotera raka armar bakåt, sen framåt

### **Nacke åt sidan - 20 repetitioner**

Lägg ner huvudet mot vänster axel, sen höger, sen vänster...

### **Nacke framåt/ bakåt - 20 repetitioner**

Lägg ner huvudet framåt, bakåt, framåt...

### **Ben 20 repetitioner**

Utfallssteg framåt, först höger ben, sen vänster, sen höger...

### **Ben sidan (insida lår) - 20 repetitioner**

Utfallssteg åt sidan - dvs. med ena benet böjt och det andra rakt - höger, vänster, höger...

### **Hoppsasteg 20 repetitioner**

Såna här: <https://www.youtube.com/watch?v=IGbtGDO8hBY>

## **3) Styrketräning (Vila ca 45 sek. mellan varje repetition):**

### **Benpress 15RM x 2**

Att tänka på: Starta så långt in med benen som du kan (så får du en längre rörelsebana). Håll ner rumpa i sitsen så att den inte reser sig - Håll gärna i handtagen för att hålla dig nere - och behåll en naturlig svank.



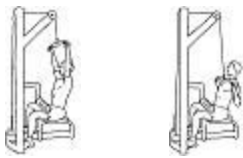
### **Roddmaskin 15RM x 2**

Att tänka på: När du påbörjar övningen - Sänk axlarna och börja med att föra in skuldrorna mot mitten innan du drar armarna bakåt.



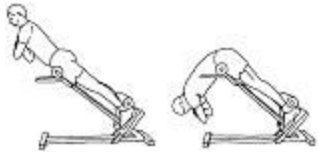
### **Latsdrag 15RM x 2**

Att tänka på: Sänk axlarna innan du drar ner stången. Starta uppe på toppen och dra ner stången mot nyckelbenet.



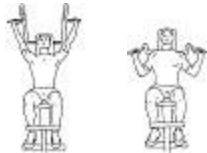
### **Ryggresning 15RM x 2**

Att tänka på: Kuddarna som du lutar mot bör vara ungefär 10 cm. under höftbenet. Gå så långt ner i övningen att du kan behålla en naturlig svank. Behåll även den naturliga svanken i toppläget.



### **Axelpress maskin 15RM x 2**

Att tänka på: Sänk axlarna innan du börjar.



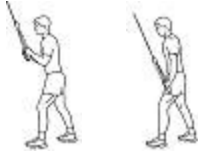
### **Biceps curl-maskin 15RM x 2**

Att tänka på: Starta och stanna i ett läge så att du hela tiden har belastning för muskeln. (Dvs. gå inte för långt upp eller för långt ner så att muskeln får vila emellan)



### **Triceps neråt i Cable Cross 15RM x 2**

Att tänka på: Stå så nära maskinen som möjligt. Starta i samma läge som personen på den vänstra bilden. Håll armbågarna och övre delen av armarna intill kroppen genom hela rörelsen.



Så här ser en cable cross ut. Välj ett rakt handtag som du ser på bilden.



### **Planka 30 sekunder x 2**

Att tänka på: Titta i en spegel så att du har en bra hållning och att skulderna ligger jämnt längs med ryggen. Om du inte kan hålla en perfekt hållning är det bättre att göra en planka på knä - Det blir mer effektivt!



Styrketräning totalt ca:

**30 min**

### **Stretcha i minst 3 minuter**

Stretcha de muskler som du har tränat. Att tänka på: Andas!

## **Dag 6**

### **Fotträning 3 min**

Stå på tå, stå på häl, stå på utsida, stå på insida. Varva i 3 minuter.

## **Dag 7**

Vila