



Träningsprogram för urhållighetsmotion

Det finns många olika sätt att träna uthålligheten. Det viktigaste är att du kommer i gång och provar olika motionsformer. På det sättet får du reda på vilket sätt att utveckla uthållighetskonditionen som du gillar bäst.

Lägg till både träningar som utvecklar muskelstyrka och träningar som förbättrar uthålligheten i din träningsvecka eller gör muskelkonditionsrörelser efter exempelvis en löp- eller cykeltur.

Börja lätt när du tillägger motionsvanor i din vardag. Kom ihåg att ta vilodagar från ansträngande motion. Under vilodagarna kan du exempelvis ägna dig åt kroppsvård. Genom en lätt start får kroppen tid att anpassa sig till en ny sorts ansträngning och då minskar risken för skador.

Du får ihop den veckovisa mängden uthållighetsträning genom att ägna dig åt rask motion genomsnittligt i en timme per dag. Genom att följa exempelprogrammet på nästa sida kan du nå rekommendationerna.



Nå den rekommenderade veckovisa mängden uthållighetsträning med hjälp av exempelprogrammet.

mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön
Uthållighetsträning 1 45 min		Uthållighetsträning 2 30 min		Uthållighetsträning 3 20 min		
Vardagsmotion och skolresorna gående eller med cykel	Vardagsmotion och skolresorna gående eller med cykel	Vardagsmotion och skolresorna gående eller med cykel	Vardagsmotion och skolresorna gående eller med cykel	Vardagsmotion och skolresorna gående eller med cykel	Rask motion utomhus	Kroppsvård

Uthållighetsträning 1

Lättare uthållighetsträning 30–60 min

Ta en promenad till ett ställe där du mår bra. Stället kan finnas i naturen, till exempel i skogen eller vid sjön eller alternativt inne i stan. Låt pulsen stiga men på ett sätt som ännu tillåter dig att prata.

Stretchningsrörelser kan utnyttjas före, under eller efter promenaden. Du kan utnyttja olika föremål i naturen för din stretchning.



Uthållighetsträning 2

Intervallträning 30–45 min

Börja genom att värma upp. Gör 10 upprepningar av uppvärmningsrörelser.

1. Utfallssteg + benlyft – Knälyft i löparställning



2. Vadhopp



3. Dynamisk uppbärningsserie

Höftböjare, ryggrotation och baklår



4. Stretchning av framlår

(håll stretchningen i 5–10 sekunder)



5. Vadstretchning

Vadstretchning)



Träningsdel

Börja gå och springa turvis. Byt exempelvis alltid med 1 minuts mellanrum eller spring alternativt en valbar strecka och återhämta dig genom att gå. Upprepa 4–6 gånger. Öka mängden omgångar eller längden på löpstrecken under träningens lopp.

Pulsen får stiga och du får bli rejält andfådd. Gör några stretchningsrörelser ännu i slutet av träningen. Utnyttja samma stretchningsrörelser som du gjorde vid uppvärmningen. Håll stretchningarna i ungefär 15–20 sekunder.

Tips

Utnyttja gatulamporna för att definiera längden på löpstrecken.

Uthållighetsträning 3

Övning med egen kroppsvikt

Välj 3–5 av följande rörelser. Gör varje rörelse i 30–45 sekunder. Håll därefter en paus på 15 sekunder. Efter en omgång kan du hålla en längre paus. Gör 2–5 omgångar.

1. Knäböj

Kom ihåg att ha knäna och tårna i samma linje. Håll ryggen rak.



2. Burpee

Gå i push-upställning via ett knäböj. Stigg upp igen och hoppa. När du tar push-upställningen ska du hålla kroppen spänd.



3. Sit-out

Börja genom att lyfta knäna något ifrån marken. Kom ihåg att ha bra skulderbladsstöd. För det motsatta benet i korsande riktning och lyft samtidigt upp andra handen i luften. Återgå i startställningen och upprepa på andra sidan.



4. Mountain climber

Upprätthåll en bra skulderbladsstöd. För knäna spänstigt mot bröstet.



5. Utfallssteg

Gör ett utfallssteg bakåt. Håll knäna och tårna i samma linje och spänn buken..

6. Häl-rumplöpning

Spring på stället och lyft turvis hämlarna mot rumpan.

7. Löpning med knälyft

Spring på stället och lyft turvis upp knäna.

