





# TRAINING PLAN

## LÖPNING ÄR MIN NYA HÄLSOSAMMA LIVSSTIL


**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTEN TO YOUR BODY

<b>Sport:</b>	Löpning
<b>Nivå:</b>	Nybörjare
<b>Varaktighet:</b>	10 veckor
<b>Mål:</b>	Ny hälsosam livsstil / Viktminskning
<b>Aktiviteter:</b>	Löpning och power walking





### ▶ VECKA 1 – 2


	1 x Löpning	Varaktighet 30 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls
	1 x Jogging / Löpning	Varaktighet 30 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 65 - 75 % av maxpuls

### ▶ VECKA 3 – 4

	1 x Löpning	Varaktighet 50 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls
	1 x Löpning	Varaktighet 30 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls
	1 x Power walking	Varaktighet 60 - 75 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 50 - 70 % av maxpuls

### ▶ VECKA 5-6


	1 x Löpning	Varaktighet 60 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls. Inkluderar 15 min 70 - 80 % av maxpuls (25 min lätt, 15 min lite hårdare, 20 min lätt)
		
	1 x Power walking	Varaktighet 60 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 50 - 65 % av maxpuls
	1 x Jogging / Löpning	Varaktighet 30 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 70 % av maxpuls

 Mycket hård  
90-100%

 Hård  
80-90%

 Medel  
70-80%

 Lätt  
60-70%





 Mycket lätt  
50-60%








# TRAINING PLAN


## LÖPNING ÄR MIN NYA HÄLSOSAMMA LIVSSTIL

### ▶ VECKA 7–8

	1 x Löpning	Varaktighet 60 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls. Inkluderar 2 x 10 min 70 - 85 % av maxpuls / 10 min lätt/medelintensivt
		
	1 x Löpning	Varaktighet 30 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls
	1 x Löpning	Varaktighet 30 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls

### ▶ VECKA 9 – 10


	1 x Löpning	Varaktighet 60 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, första 20 min med puls på 60 - 75 % av maxpuls, därefter 30 min med puls på 70 - 85 % av maxpuls och 10 min lätt
		
	1 x Löpning	Varaktighet 30 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 75 % av maxpuls
	1 x Löpning och Gång	Varaktighet 60 - 75 minuter på grundläggande uthållighetsnivå, puls 60 - 80 % av maxpuls. 15 min löpning, 5 min gång, 15 min löpning, 5 min gång etc.
		

 Mycket hård  
90-100%

 Hård  
80-90%

 Medel  
70-80%

 Lätt  
60-70%

 Mycket lätt  
50-60%