

Sammanfattning av Återgångsprogram efter uppehåll

Nyckelprincipen

Kondition (VO₂max, blodvolym) återkommer snabbt - senor, brosk och ben tar betydligt längre tid. Börja alltid lägre än vad som känns nödvändigt och öka sedan konsekvent. Lugnt tempo = du kan prata obehindrat. Måttligt tempo = möjligt att prata men du föredrar att inte göra det.

Orsak till uppehållet - hur du startar

Orsak	Riktlinje
Skada	Vänta tills du går smärtfritt 30 min. Extra försiktig med belastad vävnad.
Sjukdom/förkylning	Vänta tills helt symtomfri + 2-3 dagar. Feber: minst 1 v vila efteråt.
Livssituation	Kroppen är okej - bygg om vanan. Börja med roliga, genomförbara pass.
Frivillig säsongsvila	Bästa utgångsläget. Kan öka något snabbare om du känt dig frisk.

Program 1 - Kort uppehåll (2-4 veckor) | 3-4 veckor

Vecka	Innehåll
Vecka 1	3 pass - 20, 25 och 20 min lugnt tempo
Vecka 2	3 pass - 25 min lugnt / 30 min med 3x2 min måttligt / 30 min lugnt
Vecka 3	3 pass - 30 min lugnt / 35 min med 4x3 min måttligt / 35 min lugnt
Vecka 4	Tillbaka till normal träningsstruktur

Program 2 - Medellångt uppehåll (1-3 mån) | 6-8 veckor

Veckor	Innehåll
V 1-2	3 pass - 20-25 min lugnt, varva gång och jogg om det behövs
V 3-4	3 pass - 25-30 min lugnt / 30 min med 3x2 min måttligt / 30 min lugnt
V 5-6	3 pass - 30-35 min lugnt / 35 min med 4x3 min måttligt / 35-40 min lugnt
V 7-8	Öka längsta passet mot 45 min. Lägg in tredje kvalitetspass. Stabil bas nådd.

Program 3 - Långt uppehåll (3+ mån) | 10-12 veckor

Veckor	Innehåll
V 1-2	3 pass - 15-20 min, varva 2 min jogg / 1 min gång
V 3-4	3 pass - 20-25 min lugnt tempo genomgående
V 5-6	3 pass - 25-30 min lugnt / 30 min med 3x2 min måttligt / 30 min lugnt
V 7-8	3 pass - 30-35 min lugnt / 35 min med 4x3 min måttligt / 35 min lugnt
V 9-10	3 pass - 35-40 min lugnt / 40 min med 3x5 min måttligt / 40 min lugnt
V 11-12	Öka längsta passet mot 45-50 min. Lägg in tredje kvalitetspass. Bas klar.

Varningstecken - backa om du märker något av detta

Lokaliserad smärta i specifikt område (sena, skenben, knä) - inte bara generell trötthet. **Smärta som tilltar under passet** - stanna och vila. **Smärta kvar mer än 24 h efter passet** - sänk belastningen. **Ökad morgonstelhet** efter löppass som inte löser sig. **Du anpassar löpsteget** för att undvika obehag - utvärdera innan du fortsätter.