

Sammanfattning av Första 4 veckorna som löpare

Första 4 veckorna som löpare

Vad som händer i kroppen - och vad du kan förvänta dig

Kom ihåg

Muskler anpassar sig snabbare än senor och leder - spring lugnare än du tror att du behöver.

Mät i tid, inte distans. Prata-medan-du-springer-testet är din bästa pulskoll.

Träningsvärk i muskler = OK. Smärta i leder eller hälsenor = ta en extra vilodag.

Vecka för vecka

Vecka	Vad händer och vad du gör
Vecka 1	Kroppen protesterar - och det är meningen. Träningsvärk i vader och lår är normalt. Mät i tid, inte distans. Gång-löp skyddar senor och leder.
Vecka 2	Motivationsdipp är vanligt. Pulsen återhämtar sig lite snabbare. Fortsätt gång-löp - öka löpintervallerna bara marginellt (t.ex. 60 sek → 90 sek).
Vecka 3	Det lossnar. Kroppen känner igen rörelsemönstret. Kapillärtätheten ökar. Känslan av lättnad är ett tecken på anpassning - inte en signal att öka för mycket.
Vecka 4	Grunden är lagd. Vilopuls börjar sjunka. Löpning kräver mindre ansträngning. Senor och leder är fortfarande under uppbyggnad - öka max 10% per vecka.

Rimligt upplägg per pass - vecka 1-2

Del	Innehåll
Uppvärmning	5-10 min rask promenad
Löp-avsnitt	1 min joggning - 1-2 min gång, upprepa 8-10 ggr
Nedvarvning	5 min lugn promenad
Total tid	Ca 25-30 min
Pass per vecka	2-3 pass med minst 1 vilodag emellan

Signaler att känna igen

Signal	Vad det innebär
Normalt	Muskelömheter 1-2 dagar efter passet
Normalt	Tyngd i benen under och direkt efter passet
Normalt	Hög puls och andtäppa, särskilt vecka 1-2
Normalt	Stelt de första minuterna av varje pass
Ta på allvar	Smärta i knä, höft eller fotled som ökar under passet
Ta på allvar	Brännande känsla längs framsidan av skenbenen
Ta på allvar	Smärta i hälsenan, värre på morgonen
Ta på allvar	Smärta som inte ger med sig efter 2-3 dagars vila

Sammanfattning av Första 4 veckorna som löpare

Grundregel

Du ska kunna föra ett enkelt samtal medan du springer. Klarar du inte det är tempot för högt. Öka den totala löptiden med max 10% per vecka.