

## Sammanfattning av Hur ofta springa som nybörjare

## Hur ofta ska nybörjare springa?

**Snabbsvaret**

2-3 pass/vecka med minst en vilodag mellan varje pass. Helt ny: börja med 2 pass de första 3-4 veckorna. Aktiv träningsbakgrund: 3 pass fungerar ofta direkt från start.

**Varför inte fler pass?**

Kondisen återhämtar sig snabbt - senor, leder och ben tar längre tid. Kroppen ger falska signaler: hjärta och lungor säger 'kör på' medan bindväven fortfarande anpassar sig. Vilodagen är en aktiv del av träningen.

**Rekommenderad frekvens**

Nivågrupp	Rekommendation
Helt ny löpare	Börja med 2 pass/vecka - ge leder och senor tid att anpassa sig
Viss träningsbakgrund	3 pass/vecka fungerar ofta direkt från start
Efter 6-8 veckor	Kan utvärdera om ett extra pass är aktuellt
4+ pass tidigt	Rekommenderas inte - bindväv behöver mer tid än kondisen

**Fördela passen jämnt i veckan**

3 pass/vecka	Ex. måndag - onsdag - lördag
2 pass/vecka	Ex. tisdag - fredag
Grundregel	Undvik efterföljande dagar i nybörjarfasen
Vilodag	Minst 48 timmar mellan pass är ett bra riktmärke

**Signaler på att du kör för ofta**

Signal	Vad det kan betyda
Morgonömhet	Stelhet som fortfarande sitter kvar nästa morgon
Tunga ben	Benen känner sig aldrig riktigt lätta mellan passen
Ömhet i leder/senor	Kring hälsenan, knäskålen eller framskenben
Minskad motivation	Ihållande trötthet påverkar viljan att gå ut direkt

**När kan man lägga till ett extra pass?****Tre tecken på att kroppen är redo**

- Du genomför passen utan att vara märkbart trött dagen efter.
- Ingen ömhet i leder eller senor de senaste 2-3 veckorna.
- Löpningen börjar kännas som en vana - inte en ansträngning att boka in.

**När livet inte går upp perfekt**

Missar ett pass?	Fortsätt schemat framåt - kompensera inte
Dålig sömn eller stress?	Kroppen behöver mer återhämtning, inte mindre
Bara 1 pass/vecka?	Ger träningseffekt i början - bättre än inget
Promenader på vilodag?	Aktiv återhämtning - påverkar inte löpträningen negativt