

Sammanfattning av Run-walk-metoden för nybörjare

Vad är run-walk-metoden?

Varva löpning och gång i planerade intervaller under hela passet. Den planerade gångpausen är inte ett misslyckande - den är metodens kärna. Passar nybörjare, motionärer och den som återvänder efter skada eller uppehåll.

Viktig distinktion

Planerad gångpaus (strategi) är inte samma sak som spontant stopp (trött). Bara den planerade varianten är run-walk-metoden.

Varför fungerar det?

- Senor och ben anpassar sig långsammare än muskler - pauser ger dem tid att hänga med
- Jämnare puls och andning - du undviker att bränna av tidigt i passet
- Du kan träna längre totalt per vecka utan att riskera överbelastningsskador
- Lika effektivt vid återgång efter skada, sjukdom eller träningsuppehåll

Välj ditt startintervall

Börja med ett intervall som känns lite för lätt. Du ska kunna prata i hela meningar under löpsekvenserna.

Nivå	Intervall - passar dig som...
Försiktig start	30 sek löpning / 90 sek gång - aldrig sprungit, återgång efter skada
Standardstart	1 min löpning / 2 min gång - lite rörelse i bagaget
Känns som ingenting	1 min löpning / 1 min gång - promenerar regelbundet

Passupplägg

Del	Innehåll
Uppvärmning	3 min rask promenad
Intervaller	6-8 upprepningar av valt löp/gång-förhållande
Nedvarvning	3 min lugn promenad
Totaltid	ca 24-27 minuter
Frekvens	3 pass per vecka - minst 1 vilodag emellan
Tempo	Samtalstempo - hela meningar under löpningen

Redo att öka?

Öka löptiden när kroppen är redo - inte när ett schema säger det. Ändra en variabel åt gången.

Signal	Vad det innebär
Öka om	Du avslutar passet och kan fortsätta en stund till
Öka om	Ej andfådd i slutet av löpsekvenserna
Öka om	Inga kvarstående värkar dagen efter
Öka om	Samma intervall stabilt i minst 2 veckor
Backa om	Kroppen tar längre tid än vanligt att återhämta sig
Backa om	Obehag i knän, vader eller hälar efter passet
Backa om	Du är fortfarande andfådd under gångpauserna

Sammanfattning av Run-walk-metoden för nybörjare

Gångpausens teknik

Gå i rask takt - ungefär som om du har lite bråttom men inte springer. Du ska hämta andan ordentligt innan nästa löpsekvens börjar.