

Sammanfattning av Löptempo för nybörjare

Vilket tempo ska en nybörjare hålla?

Snacktestet - det viktigaste riktmärket

Kan du säga en hel mening utan att flåsa mitt i? Då springer du i rätt tempo. Riktvärde för de flesta nybörjare: 6:30-8:00 min/km. Långsammare än du tror är nästan alltid rätt.

Riktvärden per nivå

Nivå	Riktmärke
Helt ny löpare	7:30-8:30 min/km - lunka, snacktestet grönt
Några veckors träning	7:00-8:00 min/km - fortfarande prattempo
1-2 månaders träning	6:30-7:30 min/km - märker att det lättar
Aktiv bakgrund	6:00-7:00 min/km - börja i nedre halvan

Snacktestet - så gör du det

Säg en hel mening	Klarar du det utan att pausa? Bra tempo.
Flåsar du vid ord 3?	Sänk farten direkt - du är för högt uppe.
Borgskalan	Sikta på 11-13 av 20 - 'lätt' till 'något ansträngande'.

Faktorer som sänker ditt tempo - och vad det betyder

Faktor	Konsekvens
Backar/kupering	Räkna med +30-60 sek/km vs plan asfalt
Grus/terräng	Naturligt sänkt tempo - inte ett tecken på dålig form
Värme (>20 grC)	Pulsen stiger fortare - sänk tempot aktivt
Motvind	Märks mer än du tror, särskilt som nybörjare

Så vet du att det går framåt

Märker du att samma ansträngning ger snabbare tempo efter 3-6 veckor? Det är konditionsförbättring i praktiken - hjärtat och lungorna levererar syre mer effektivt. Jaga inte siffror. Låt känslan styra varje pass.

Kom ihåg

- Spring i ett tempo där du kan prata i hela meningar. - Jämför aldrig pass med olika underlag eller väder. - Långsamt bygger grunden. Tempot ökar naturligt med träningen.