



TRÄNINGSPROGRAM INFÖR

LinnéMarschen



MÅL: 10 km vandring 25 april

SYFTE: Inspiration till hälsosamma motionsvanor.

UPPLÄGG: 3 block à 3-4 veckor.
Valfritt startdatum.



Träningsprogram och kostråd är framtaget i samarbete med Johanna Sundström, hälsocoach och träningsinstruktör

Upplägg

2 promenader per vecka, 1 kort styrke-/balanspass samt kosttips. Alla pass körs på valfri dag.

Alla styrkepassen är 20 minuter långa.

Styrkepass 1 = Core/mage/rygg (inomhus på matta)

Styrkepass 2 = Balans o rörlighet

Styrkepass 3 = Ben och en pulshöjande del

Kläder och utrustning:

Bekväm och bra vandring-/löp-/joggingsko. Enklare träningskläder anpassade efter väderlek.

Rekommenderat: Enklare stavar för vandring.

Tips: Det är alltid bättre att göra något än inget! Har du inte möjlighet att följa programmet så välj det som passar dig bäst. Peppa och heja på varandra på jobbet och bestäm gärna en gemensam tid när ni tränar tillsammans.

Träningschema:

• Vecka 1

- Promenad 3-4 km, grusväg/asfalt
- Promenad 3-4 km, Skogsstig
- Styrkepass nr 1

• Vecka 2

- Promenad 5km, grusväg/asfalt
- Promenad/stavgång 4km, skogsstig
- Styrkepass nr 1

• Vecka 3

- Promenad 5km, grusväg/asfalt
- Stavgång 4 km, kuperad skogsstig. Tänk på att aktivera överkroppen med hjälp av stavarna i uppforsbackarna.
- Styrkepass nr 1

• Vecka 4

- Promenad 6 km. Valfritt underlag.
- Promenad 4km. Valfritt underlag
- Styrkepass nr 2

• Vecka 5

- Stavgång. Denna vecka ökar du pulsen och går med raska steg uppför i backe och aktiverar både bål och armar med hjälp av stavarna. Gå 10 varv i en relativt brant men kort backe.
- Promenad. 4 km, grusväg/asfalt
- Styrkepass nr 2

• Vecka 6

- Stavgång 5 km, valfritt underlag.
- Promenad 6 km, valfritt underlag.
- Styrkepass nr. 2

• Vecka 7

- Stavgång i backe. Se vecka 5.
- Promenad 7 km.
- Styrkepass nr 3

• Vecka 8

- Promenad 7 km
- Promenad 5 km
- Styrkepass nr 3

• Vecka 9

- Promenad 6 km
- Stavgång 5km
- Tänk på att aktivera överkroppen med hjälp av stavarna.
- Styrkepass nr 3

• Vecka 10

- Måndag promenad 5 km.
- Styrkepass nr 2
- Tjoho – nu är du framme vid målet: 10 härliga kilometer vandring tillsammans med kollegorna. Ta med ett glatt humör och en flaska vatten under vandringen.

Veckans kosttips, för långsiktig och god hälsa

- 1 Ät minst 2 frukter om dagen.
- 2 Se till att alltid ha minst en grönsak på tallriken vid varje måltid, lunch o middag. Välj gärna någon grov grönsak såsom morot, vitkål, broccoli.
- 3 Gör ett gott mellanmål: Mixa din egen smoothie, 1 banan, t.ex. jordgubbar/hallon/blåbär och häll på ca 2-3 dl naturell yoghurt och en skvätt mjölk tills önskad konsistens. Toppa med cocosflakes o valfria nötter.
- 4 Tänk på dina goda vanor under veckan och välj ett tillfälle när du verkligen vill unna dig något gott. Ta då det du tycker allra bäst om och njut av det. När du äter onyttigt så välj det godaste för dig.
- 5 När du handlar så vänd på förpackningen och läs innehållsförteckningen. Fundera på vad det var du skulle köpa och vad det du håller i handen innehåller. Välj rena råvaror i så stor utsträckning som möjligt.
- 6 Tänk på vad du dricker. Välj vatten, the o/e kaffe. Undvik sötade drycker denna vecka.
- 7 Mellanmål: Tips: Keso naturell, nötter/mandel och valfri frukt.
- 8 Tänk på hälsosam mat som något riktigt gott du längtar efter. Ju mer du äter av en matvara desto mer sugen kommer du att bli på den, så skapa goda matvanor, det hjälper dig att göra bra val i det långa loppet.
- 9 Gör en riktigt god fruktsallad någon dag denna veckan. Prova gärna någon ny frukt.

