

# Träningsprogram & kosttips

**MÅL:** 10 km vandring på LinnéMarschen.

**SYFTE:** Inspirera till hälsosamma motionsvanor.

**UPPLÄGG:** Tre olika nivåer fördelat på 3 veckor, med valfritt startdatum.

Tipsen framtagna av:

**Johanna Sundström**

Hälsocoach och träningsinspiratör



## Enkla kosttips för god hälsa

Välj **rena råvaror** i så stor utsträckning som möjligt och undvik processad mat.

**Tänk på hälsosam mat** som något riktigt gott du längtar efter. Ju oftare 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.

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.

**Gör ett gott mellanmål:** Mixa din egen smoothie, 1 banan, valfria bär t.ex. jordgubbar/hallon/blåbär och håll på ca 2-3 dl naturell yoghurt och en skvätt mjölk till önskad konsistens. Toppa med cocosflakes och valfria nötter.

Ät minst **2 frukter om dagen.**



## Kläder & skor

Bekväma och bra vandring-/löp-/joggingskor samt träningskläder anpassade efter väderlek. Rekommenderat är enklare stavar för vandring, lagom stavlängd är att ha armen i 90-graders vinkel.

## Träningsschema

Det är alltid bättre att göra något än inget! Har du inte möjlighet att följa programmet, välj det som passar dig bäst. Peppa och heja på varandra på jobbet och bestäm gärna en gemensam tid när ni tränar tillsammans. Ta med ett glatt humör och en flaska vatten under vandringen.

### NIVÅ 1

- **Vecka 1**
  - Promenad 3-4 km, grusväg/asfalt
  - Promenad 3-4 km, Skogsstig
  - Styrkepass nr. 1
- **Vecka 2**
  - Promenad 5 km, grusväg
  - Promenad/stavgång 4 km, skogsstig
  - Styrkepass nr. 2
- **Vecka 3**
  - Promenad 5 km, grusväg
  - Stavgång 4 km, kuperad skogsstig. Tänk på att aktivera överkroppen med hjälp av stavarna i uppförsbackarna
  - Styrkepass nr. 3

### NIVÅ 2

- **Vecka 1**
  - Promenad 6 km. Valfritt underlag
  - Promenad 4 km. Valfritt underlag
  - Styrkepass nr. 1
- **Vecka 2**
  - Stavgång i backe. Öka pulsen och gå med raska steg uppför i backe. Aktivera både bål och armar med hjälp av stavarna. Gå 10 varv i en relativt brant men kort backe
  - Promenad. 6 km, grusväg
  - Styrkepass nr 2
- **Vecka 3**
  - Stavgång 5 km, valfritt underlag
  - Promenad 6 km, valfritt underlag
  - Styrkepass nr. 3

### NIVÅ 3

- **Vecka 1**
  - Promenad 6 km
  - Stavgång 5 km. Tänk på att aktivera överkroppen med hjälp av stavarna
  - Styrkepass nr. 1
- **Vecka 2**
  - Stavgång i backe (se nivå 2)
  - Promenad 7 km
  - Styrkepass nr. 2
- **Vecka 3**
  - Promenad 8 km kuperad stig
  - Stavgång 7 km kuperad skogsstig
  - Styrkepass nr. 3

SCANNA QR-KODEN FÖR ATT  
KOMMA TILL SPELLISTAN  
MED STYRKEPASSEN



I Borås finns många vackra och väl utmärkta vandringsleder. Prova ett nytt spår och välj längd och underlag utifrån dina förutsättningar. Koden till höger leder till Borås Stads led-register.

