

# NYA LÖPSKOLAN

Av Paolo Roberto

# Vecka 1

## Dag 1

- 5 minuter rask gång
- 1 minuter joggning
- 5 minuter rask gång
- 1 minuter joggning
- 5 minuter rask gång

**17 minuter totalt**

## Dag 2

- Vila och stretch

## Dag 3

- 5 minuter rask gång
- 1 minuter joggning
- 5 minuter rask gång
- 1 minuter joggning
- 5 minuter rask gång

**17 minuter totalt**

## Dag 4

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

## Dag 5

- 5 minuter rask gång
- 2 minuter joggning
- 4 minuter rask gång
- 1 minuter joggning
- 2 minuter rask gång

**14 minuter totalt**

## Dag 6

- Vila och stretch

## Dag 7

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

# Vecka 2

## Dag 1

- 5 minuter rask gång
- 2 minuter joggning
- 4 minuter rask gång
- 1 minuter joggning
- 2 minuter rask gång

**14 minuter totalt**

## Dag 2

- Vila och stretch

## Dag 3

- 5 minuter rask gång
- 2 minuter joggning
- 4 minuter rask gång
- 2 minuter joggning
- 1 minuter rask gång

**14 minuter totalt**

## Dag 4

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

## Dag 5

- 5 minuter rask gång
- 2 minuter joggning
- 4 minuter rask gång
- 1 minuter joggning
- 2 minuter rask gång

**14 minuter totalt**

## Dag 6

- Vila och stretch

## Dag 7

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

Det är viktigt att komma ihåg att varje steg tar dig framåt inte bakåt. Varje gång du sätter på dig dina löpskor så är du i någon mån en annan person än du var dagen innan. För du har vunnit en seger över dina ursäkter!

# Vecka 3

## Dag 1

- 4 minuter rask gång
- 3 minuter jogging
- 4 minuter rask gång
- 2 minuter jogging
- 1 minuter rask gång

**14 minuter totalt**

## Dag 2

- Vila och stretch

## Dag 3

- 4 minuter rask gång
- 3 minuter jogging
- 4 minuter rask gång
- 3 minuter jogging
- 1 minuter rask gång

**15 minuter totalt**

## Dag 4

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

## Dag 5

- 3 minuter rask gång
- 3 minuter jogging
- 3 minuter rask gång
- 3 minuter jogging
- 1 minuter rask gång

**13 minuter totalt**

## Dag 6

- Vila och stretch

## Dag 7

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

Det riktiga värdet med att löpträna är inte att bli smal, få fram magrutor eller bli av med kropps fett! Utan det riktiga värdet är den personen du blir av att sätta upp mål och att ha disciplinen och viljan att nå dem. För det kommer smitta av sig på resten av livet när du inser att du har kraften att förändra det. Dina sinnen är kraftiga verktyg, fyll dem med positiva tankar och det finns inga gränser för vart du kan nå.

# Vecka 4

## Dag 1

- 3 minuter rask gång
- 4 minuter joggning
- 3 minuter rask gång
- 3 minuter joggning
- 2 minuter rask gång

**15 minuter totalt**

## Dag 2

- Vila och stretch

## Dag 3

- 3 minuter rask gång
- 4 minuter joggning
- 2 minuter rask gång
- 4 minuter joggning
- 3 minuter rask gång

**16 minuter totalt**

## Dag 4

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

## Dag 5

- 3 minuter rask gång
- 4 minuter joggning
- 2 minuter rask gång
- 4 minuter joggning
- 4 minuter rask gång

**17 minuter totalt**

## Dag 6

- Vila och stretch

## Dag 7

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

"Jag måste hitta tid att träna" säger folk. Jag vet inte riktigt hur det går till... Ramlar tiden ner från himmelen eller snubbar man på den när man stiger av bussen? Det handlar inte om att hitta tid att träna utan man skapar tid att träna. Allt handlar om prioriteringar! Om det är viktigt för dig så kommer du hitta ett sätt annars får du hitta på en ursäkt. Så sluta skylla ifrån dig för ingen kommer krama dig för att du är lat!

# Vecka 5

## Dag 1

- 3 minuter rask gång
- 5 minuter joggning
- 3 minuter rask gång
- 4 minuter joggning
- 2 minuter rask gång

**17 minuter totalt**

## Dag 2

- Vila och stretch

## Dag 3

- 2 minuter rask gång
- 6 minuter joggning
- 2 minuter rask gång
- 5 minuter joggning
- 2 minuter rask gång

**17 minuter totalt**

## Dag 4

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

## Dag 5

- 2 minuter rask gång
- 10 minuter joggning
- 6 minuter rask gång

**18 minuter totalt**

## Dag 6

- Vila och stretch

## Dag 7

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

Uthållighet, ansträngning, intensitet, dedikation och passning ger resultat! Inte gnäll, tvivel, lathet eller ursäkter! Så lägg din energi på rätt saker, för ekvationen är enkel: gnäller du jämt blir du en gnällspik till skillnad från om du tränar ofta då du blir du vältränad. :)

# Vecka 6

## Dag 1

- 2 minuter rask gång
- 6 minuter joggning
- 2 minuter rask gång
- 5 minuter joggning
- 2 minuter rask gång

**17 minuter totalt**

## Dag 2

- Vila och stretch

## Dag 3

- 2 minuter rask gång
- 7 minuter joggning
- 2 minuter rask gång
- 6 minuter joggning
- 1 minuter rask gång

**18 minuter totalt**

## Dag 4

- 2 minuter rask gång
- 12 minuter joggning
- 5 minuter rask gång

**19 minuter totalt**

## Dag 5

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

## Dag 6

- Vila och stretch

## Dag 7

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

Sömn är den gyllen kedja som binder ihop vår hälsa och våra kroppar. Och ett bra sätt att få bättre sömn är att ha bra sömnrutiner. Jag går alltid och lägger mig vid 22.00 och går upp vid typ 05.30 vilket gör att det blir lätt att somna för koppen vet att det är vila som gäller! Men igår blev det sent och då så blir det kaffe/löpning lite senare!

# Vecka 7

## Dag 1

- 2 minuter rask gång
- 7 minuter löpning i lugnt tempo
- 2 minuter rask gång
- 6 minuter löpning i lugnt tempo
- 1 minuter rask gång

**18 minuter totalt**

## Dag 2

- Vila och stretch

## Dag 3

- 2 minuter rask gång
- 8 minuter löpning i lugnt tempo
- 2 minuter rask gång
- 7 minuter löpning i lugnt tempo
- 1 minuter rask gång

**20 minuter totalt**

## Dag 4

- 2 minuter rask gång
- 14 minuter löpning i lugnt tempo
- 5 minuter rask gång

**21 minuter totalt**

## Dag 6

- Vila och stretch

## Dag 7

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

"Jag är fet" hör jag folk säga. Nej du är inte fet utan du har fett på din kopp. Du har också naglar och du är väl inte naglar? Du kan inte motivera människor att ta hand om sin kropp genom att lära dom hata den. Så älska din kropp så kommer den älska dig tillbaka!



# Vecka 8

## Dag 1

- 2 minuter rask gång
- 8 minuter löpning i lugnt tempo
- 2 minuter rask gång
- 7 minuter löpning i lugnt tempo
- 2 minuter rask gång

**21 minuter totalt**

## Dag 2

- Vila och stretch

## Dag 3

- 2 minuter rask gång
- 9 minuter löpning i lugnt tempo
- 2 minuter rask gång
- 8 minuter löpning i lugnt tempo
- 2 minuter rask gång

**23 minuter totalt**

## Dag 4

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

## Dag 5

- 2 minuter rask gång
- 16 minuter löpning i lugnt tempo
- 6 minuter rask gång

**24 minuter totalt**

## Dag 6

- Vila och stretch

## Dag 7

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

Dagens val är de resultat du kommer leva med imorgon! Att komma i form är en lång kedja av beslut. Ett beslut du måste ta varje dag. Det är viktigt att aldrig bryta kedjan, för hoppar man ett pass så blir det lätt två och snart har man slutat träna. Om det känns tungt ta en promenad eller stretcha! Det viktiga är att du gör något för att behålla disciplinen och inte bryta.

# Vecka 9

## Dag 1

- 2 minuter rask gång
- 9 minuter löpning i lugnt tempo
- 2 minuter rask gång
- 8 minuter löpning i måttligt tempo
- 1 minuter rask gång

**22 minuter totalt**

## Dag 2

- Vila och stretch

## Dag 3

- 2 minuter rask gång
- 10 minuter löpning i lugnt tempo
- 2 minuter rask gång
- 9 minuter löpning i måttligt tempo
- 1 minuter rask gång

**24 minuter totalt**

## Dag 4

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

## Dag 5

- 2 minuter rask gång
- 20 minuter löpning i lugnt tempo
- 5 minuter rask gång

**27 minuter totalt**

## Dag 6

- Vila och stretch

## Dag 7

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

Regn och skitväder! Men springer man bara när det är sol, varmt och motivationen är på topp så blir det inte många löppass. Får ofta frågan hur man gör när motivationen tryter. Jo det finns en metod som funkar: Man biter ihop över och underkäken och får det gjort!

# Vecka 10

## Dag 1

- 2 minuter rask gång
- 10 minuter löpning i lugnt tempo
- 2 minuter rask gång
- 9 minuter löpning i måttligt tempo
- 2 minuter rask gång

**25 minuter totalt**

## Dag 2

- Vila och stretch

## Dag 3

- 2 min rask gång
- 11 minuter löpning i lugnt tempo
- 2 minuter rask gång
- 10 minuter löpning i måttligt tempo
- 2 minuter rask gång

**27 minuter totalt**

## Dag 4

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp
- Dag 5
- 2 minuter rask gång
- 23 minuter löpning i lugnt tempo
- 5 minuter rask gång

**30 minuter totalt** 15 minuters passen hittar du på [15medpaolo.se](http://15medpaolo.se)

## Dag 6

- Vila och stretch

## Dag 7

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

Självdisciplin är som att odla. Det kräver att du kopplar ihop dagens handlingar med morgondagens resultat. För det finns en säsong för att så och en säsong för att skörda. Självdisciplin hjälper dig att skilja på dem. Så se till att dagen handlingar bygger din framtid och inte förstör den!

# Vecka 11

## Dag 1

- 2 minuter rask gång
- 11 minuter löpning i lugnt tempo
- 2 minuter rask gång
- 10 minuter löpning i måttligt tempo
- 1 minuter rask gång

**27 minuter totalt**

## Dag 2

- 2 minuter rask gång
- 12 minuter löpning i lugnt tempo
- 2 minuter rask gång
- 11 minuter löpning i måttligt tempo
- 1 minuter rask gång

**28 minuter totalt**

## Dag 4

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

## Dag 5

- 2 minuter rask gång
- 26 minuter löpning i lugnt tempo
- 5 minuter rask gång

**33 minuter totalt**

## Dag 6

- Vila och stretch

## Dag 7

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

# Vecka 12

## Dag 1

- 3 minuter rask gång
- 12 minuter löpning i lugnt tempo
- 2 minuter rask gång
- 11 minuter löpning i måttligt tempo
- 1 minuter rask gång

**29 minuter totalt**

## Dag 2

- Vila och stretch

## Dag 3

- 2 minuter rask gång
- 13 minuter löpning i lugnt tempo
- 2 minuter rask gång
- 12 minuter löpning i måttligt tempo
- 1 minuter rask gång

**30 minuter totalt**

## Dag 4

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

## Dag 5

- 5 km eller 30 min löpning.
- 30 minuter totalt

## Dag 6

- Vila och stretch

## Dag 7

- Kort fyspass på 15 min där du tränar överkropp

**Grattis du är grym om du lyckats ta dig hit!**