

4-veckors nybörjarprogram för vo2 max**Uppvärmning:**

- 10 minuter kardio (löpband eller cykling) på låg till måttlig intensitet.

Vecka 1: Introduktion

Dag 1, 3 & 5:

Uppvärmning: 5 minuters snabb gång i en bekväm takt.

Huvudträning: Växla mellan 1 minut joggning och 1 minut snabb gång i totalt 20 minuter.

Nedvarvning: 5 minuters lugn gång, minska takten gradvis.

Vecka 2: Bygg Uthållighet

Dag 1, 3 & 5:

Uppvärmning: 5 minuters snabb gång.

Huvudträning: Växla mellan 2 minuters joggning och 1 minut snabb gång i totalt 20 minuter.

Nedvarvning: 5 minuters lugn gång.

Vecka 3: Utmana Gränserna

Dag 1, 3 & 5:

Uppvärmning: 5 minuters snabb gång.

Huvudträning: Växla mellan 3 minuters joggning och 1 minut snabb gång i totalt 24 minuter.

Nedvarvning: 5 minuters lugn gång.

Vecka 4: Utmaning

Dag 1, 3 & 5:

Uppvärmning: 5 minuters snabb gång.

Huvudträning: 5 minuters kontinuerlig joggning följt av 1 minut snabb gång. Upprepa detta 4 gånger för totalt 24 minuter.

Nedvarvning: 5 minuters lugn gång.

Tips:

Kom ihåg att fokusera på att bibehålla en god hållning genom hela träningen. Håll huvudet uppe, axlarna avslappnade och låt armarna svinga naturligt.

Övervaka din hjärtfrekvens om möjligt för att säkerställa att du arbetar inom ett effektivt område.

Drick tillräckligt med vatten och lyssna på din kropp. Om något känns obekvämt, lätta på eller justera din takt.

Om du upplever någon dag särskilt utmanande, tveka inte att upprepa en vecka innan du går vidare till nästa.

När du har slutfört 4-veckors programmet kan du antingen öka utmaningen genom att ändra lutningen (på springandet), längre intervaller, snabbare hastigheter eller övergå till ett av våra mer avancerade program.