

Träning inför Göteborgsvarvet

Söndagar 31 januari-16 maj

Vi träffas varje söndag kl. 11.00, ombytta och klara, vid Träffpunkten (klockan) i Skatås.

Vår målsättning är att du skall komma i form och vara väl förberedd till ditt motionslopp i maj.

Vi börjar med gemensam uppvärmning och delar därefter upp oss i, bas-, medel- och intensivgrupper.

Vi kommer till stor del att ägna oss åt distansträning, men även t ex backträning förekommer. Distansen ökar vi allt eftersom konditionen blir bättre.

Underlaget är huvudsakligen grus, men även asfalt förekommer.

Oavsett vilket lopp du tänker springa, så välj den grupp som känns bäst för dagen.

Glöm inte att ta med tillräckligt med vätska. På de långa löprundorna är det bra att ha med sig vätskebalje.

För att sedan toppformen skall infinna sig i maj är det bra om du springer något mer under veckan samt kompletterar med jympa.

För att duscha, basta och byta om i Skatås anläggning köper man ett separat årskort eller betalar per gång. Möjlighet finns att byta om, duscha och basta i Friskis&Svettis anläggning Turion.

För att vara med och träna behöver du vara medlem hos oss samt ha ett All- eller Träna utekort.

Medlemskapet kostar 100:- /kalenderår och betalas på någon av våra anläggningar. Träna Utekortet berättigar dig att delta i jogging, cross, stavgång samt friluftaktiviteter.

En If-försäkring ingår vid olycka.

Att tänka på...

...vid infektion

Vid en infektion påverkas hela kroppen. När du anstränger dig ställs större krav på hjärtat och cirkulationen. En infektion kan sprida sig till t ex hjärtmuskeln och då kan en överbelastning av hjärtat vara direkt livsfarlig.

- Ingen fysisk ansträngning om du har en infektion med feber.
- Börja inte träna förrän du varit feberfri i minst ett dygn.
- Starta mjukt om du har varit sjuk. Har du legat till sängs en vecka har du t ex tappat ca 25% av din muskelstyrka.
- Smärtor i bröstet och onormal trötthet är allvarliga varningssignaler. Avbryt träningen direkt!

...vid träningsvärk

Du har säkert känt smärta och stelhet i musklerna efter ett träningspass. Oftast är det som allra stelast på morgonen andra dagen efter.

Träningsvärk beror på små bristningar i muskelns minsta beståndsdelar. Det här ger upphov till en svullnad. Och det gör ont.

Träningsvärk går över av sig själv på några dagar och är inte farligt. Att vara i rörelse med låg belastning är bra. Hård träning ska du vänta med tills besvären är borta.

Tips!

Du bör helst jogga minst en gång till i veckan för att få den bästa tränings-effekten. Kör då ett pass som inte är precis likadant som på söndagen. Du kan t ex välja en kortare distans, men med mer tempo för att bättra på snabbheten. Det gör gott att variera sin träning. Därför kan man med fördel även komplettera med både jympa och styrketräning. Alla våra anläggningar erbjuder en mängd härliga varianter på träning.

Planerade distanser

Datum	(km)
Januari	
31	8
Februari	
7	8
14	9
21	10
28	10
Mars	
7	12
14	14
21	15
28	16
April	
4	17
11	18
18	19
25	21
Maj	
2	18
9	16
16	15

Detta är ungefärliga uppgifter, vissa avvikelser kan förekomma.
All jogging sker på egen risk.

IF Friskis&Svettis Göteborg
www.friskissvettis.se/gbg
031-723 56 00

Träning inför Göteborgsvarvet med Friskis&Svettis Göteborg



Skatås våren 2010

