

Gå- og løbe- program til dig, der ikke har trænet før

Er du begynder, så start langsomt op. Her får du Chris MacDonalds' opskrift på, hvordan du gør det...uden skader.

Programmet forløber over 52 uger og tager i alt 52 min, 6 dage om ugen. Med denne metode er der en meget lille risiko for at blive skadet på grund af overbelastning, du kommer i god form og får også en masse ud af det rent mentalt.

AF JO BRAND. FOTO GETTY IMAGES.

- UGE 1-2** Gå i 52 min. om dagen
- UGE 3** 1 min jog/løb + 51 min gang om dagen
- UGE 4** 2 min jog/løb + 50 min gang om dagen
- UGE 5** 3 min jog/løb + 49 min gang om dagen
- UGE 6** 4 min jog/løb + 48 min gang om dagen
- UGE 7** 5 min jog/løb + 47 min gang om dagen
- UGE 8** 6 min jog/løb + 46 min gang om dagen
- UGE 9** 7 min jog/løb + 45 min gang om dagen
- UGE 10** 8 min jog/løb + 44 min gang om dagen
- UGE 11** 9 min jog/løb + 43 min gang om dagen
- UGE 12** 10 min jog/løb + 42 min gang om dagen

| UGE | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORS DAG | FREDAG | LØRDAG | SØNDAG |
|-----------|-----------------------------------|------------|----------------------------------|------------|----------------------------------|------------|----------------------------------|
| 13 | 11 min. løb + 41 min. gang | Gå 52 min. | 11 min. løb + 41 min. gang | Gå 52 min. | 11 min. løb + 41 min. gang | Gå 52 min. | 11 min. løb + 41 min. gang |
| 14 | 12 min. løb + 40 min. gang | Gå 52 min. | 12 min. løb + 40 min. gang | Gå 52 min. | 12 min. løb + 40 min. gang | Gå 52 min. | 12 min. løb + 40 min. gang |
| 15 | 13 min. løb + 39 min. gang | Gå 52 min. | 13 min. løb + 39 min. gang | Gå 52 min. | 13 min. løb + 39 min. gang | Gå 52 min. | 13 min. løb + 39 min. gang |
| 16 | 14 min. løb + 38 min. gang. | Gå 52 min. | 14 min. løb + 38 min. gang | Gå 52 min. | 14 min. løb + 38 min. gang | Gå 52 min. | 14 min. løb + 38 min. gang |
| 17 | 15 min. løb + 37 min. gang | Gå 52 min. | 15 min. løb + 37 min. gang | Gå 52 min. | 15 min. løb + 37 min. gang | Gå 52 min. | 15 min. løb + 37 min. gang |
| 18 | 16 min. løb + 36 min. gang | Gå 52 min. | 16 min. løb + 36 min. gang | Gå 52 min. | 16 min. løb + 36 min. gang | Gå 52 min. | 16 min. løb + 36 min. gang |
| 19 | 17 min. løb + 35 min. gang | Gå 52 min. | 17 min. løb + 35 min. gang | Gå 52 min. | 17 min. løb + 35 min. gang | Gå 52 min. | 17 min. løb + 35 min. gang |
| 20 | 18 min. løb + 34 min. gang | Gå 52 min. | 18 min. løb + 34 min. gang | Gå 52 min. | 18 min. løb + 34 min. gang | Gå 52 min. | 18 min. løb + 34 min. gang |
| 21 | 19 min. løb + 33 min. gang | Gå 52 min. | 19 min. løb + 33 min. gang | Gå 52 min. | 19 min. løb + 33 min. gang | Gå 52 min. | 19 min. løb + 33 min. gang |
| 22 | 20 min. løb + 32 min. gang | Gå 52 min. | 20 min. løb + 32 min. gang | Gå 52 min. | 20 min. løb + 32 min. gang | Gå 52 min. | 20 min. løb + 32 min. gang |

HERFRA KAN DU VÆLGE AT LÆGGE FLERE MINUTTER PÅ DIT LØB
ELLER BLIVE PÅ DE 20 MIN HVER ANDEN DAG.



| UGE | MANDAG | TIRSDAG | ONSDAG | TORS DAG | FREDAG | LØRDAG | SØNDAG |
|-----------|------------|--------------------------------|------------|--------------------------------|------------|--------------------------------|------------|
| 23 | Gå 52 min. | 21 min løb + 31 min gang | Gå 52 min. | 21 min løb + 31 min gang | Gå 52 min. | 21 min løb + 31 min gang | Gå 52 min. |
| 24 | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. |
| 25 | Gå 52 min. | 23 min løb + 29 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. |
| 26 | Gå 52 min. | 24 min løb + 28 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. |
| 27 | Gå 52 min. | 25 min løb + 27 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. |
| 28 | Gå 52 min. | 26 min løb + 26 min gan | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. |
| 29 | Gå 52 min. | 27 min løb + 25 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. |
| 30 | Gå 52 min. | 28 min løb + 24 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. |
| 31 | Gå 52 min. | 29 min løb + 23 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. | 22 min løb + 30 min gang | Gå 52 min. |
| 32 | Gå 52 min. | 30 min løb + 22 min gang | Gå 52 min. | 30 min løb + 22 min gang | Gå 52 min. | 30 min løb + 22 min gang | Gå 52 min. |

Efter uge 32 vil jeg anbefale langt de fleste at fastholde 30 minutters løb og 22 minutters gang hver anden dag samt 52 min gang de resterende. Herfra kan du i stedet begynde at indlægge fartleg et par gange om ugen i forbindelse med dit løb. Men hvis du gerne vil lege med tanken om at lære at løbe 52 min på 52 uger, så fortsæt med at udskifte 1 min

gang med 1 minut løb hver uge fra uge 21 til uge 52. Men vær sær-ligt opmærksom på, at den samlede belastning stiger, selvom du langsomt har bygget din form op. Det kan du for eksempel imødekomme ved kun at lade en af de tre ugentlige løbeture stige med 1 minut hver uge, mens de resterende to løbepas bliver på 30 min.

”

Udover at gå en time hver dag, løber jeg eller cykler 20-30 minutter seks gange om ugen. Det er den dosis, der passer til mig, og som gør at jeg kan være konsekvent.”
Chris MacDonald



Svært ved at se meningen med at træne, så husk: Efter en stresset dag, kan alene det at få pulsen lidt op i 30 minutter virke stress-regulerende.

HVAD GØR JEG, HVIS JEG IKKE HAR NOGEN VILJESTYRKE?

Viljestyrke handler om at kende dig selv, så du kan undgå at falde i de fælder der gør, at du skipper træningen og ender i sofaen. Desuden er viljestyrke ikke noget du har eller ikke har.

For som Chris MacDonald siger:

- Forskning har vist, at der ikke er nogen mennesker, der som udgangspunkt har mere viljestyrke end andre, men vi har forskellige forudsætninger og der er bare nogen, der er bedre til at disponere deres viljestyrke end andre. Og hvad vil det så sige?

- Det betyder, at de er bedre til at undgå at bringe sig selv i situationer, hvor de bliver fristet og dermed skal trække på viljestyrken. Hvis de f.eks. ved, at de får lyst til slik, når de ligger og ser fjernsyn om aftenen, sørger de for, at der ikke er noget slik i nærheden. Hvis man på den måde er bedre til at undgå situationer som denne, har man også mere viljestyrke tilbage i tanken i de situationer, som kræver, at man måske hiver sig selv i nakken og kommer af sted til træning.

HVILKEN MOTION ER DEN BEDSTE?

Den bedste motion for dig er den, der gavner både din fysik og din psyke, og som giver mening for dig at dyrke.

- Fysisk aktivitet og træning er åbenlyst en god idé, hvis du gerne vil fremme dit fysiske helbred, men træning og bevægelse er mindst ligeså vigtigt for dit mentale velvære. Så den bedste form for fysisk aktivitet, du kan udføre, er noget, hvor du tager hensyn til både din krop og hjerne, siger Chris MacDonald og fortæller, at det kan være alt, hvor du får bevæget kroppen samtidig med, at hovedet får en pause fra bekymringer og tanker, der kører i ring.

- Det kan være cykling, stavgang, svømning, dans eller noget femte. Det vigtigste er bare, at du gør det frivilligt. Det betyder nemlig, at det har en gavnlig effekt, når det kommer til stress, siger Chris MacDonald og fortæller, at forsøg på mus har vist, at hvis du presser dem til at dyrke motion, stresser det dem rent faktisk.

- Det betyder ikke, at du ligefrem skal være glad for at dyrke motion, men bare at du skal sørge for, at det giver mening. Så mind f.eks. dig selv om, hvorfor du gør det. I stedet for at gøre det, fordi det er en pligt eller noget, som andre siger, du skal.