



Vecka 1-2

PASS	UPPVÄRMNING	TID LÖPNING	TID GÅNG	ANTAL UPPREPNINGAR	NEDVARVNING
1	10 min promenad	1 min	1,5 min	5	5 min
2	10 min promenad	1 min	1,5 min	5	5 min
3	10 min promenad	1 min	1,5 min	6	5 min
4	10 min promenad	1 min	1,5 min	6	5 min

Vecka 3-4

PASS	UPPVÄRMNING	TID LÖPNING	TID GÅNG	ANTAL UPPREPNINGAR	NEDVARVNING
1	10 min promenad	1 min	1 min	6	5 min
2	10 min promenad	1 min	1 min	6	5 min
3	10 min promenad	1 min	1 min	8	5 min
4	10 min promenad	1 min	1 min	8	5 min

Vecka 5-6

PASS	UPPVÄRMNING	TID LÖPNING	TID GÅNG	ANTAL UPPREPNINGAR	NEDVARVNING
1	10 min promenad	1,5 min	1 min	8	5 min
2	10 min promenad	1,5 min	1 min	8	5 min
3	10 min promenad	2 min	1 min	8	5 min
4	10 min promenad	2 min	1 min	8	5 min

Vecka 7-8

PASS	UPPVÄRMNING	TID LÖPNING	TID GÅNG	ANTAL UPPREPNINGAR	NEDVARVNING
1	10 min promenad	5 min	1 min	4	5 min
2	10 min promenad	5 min	1 min	4	5 min
3	10 min promenad	10 min	5 min	2	5 min
4	10 min promenad	10 min	5 min	2	5 min

Vecka 9-10

PASS	UPPVÄRMNING	TID LÖPNING	TID GÅNG	ANTAL UPPREPNINGAR	NEDVARVNING
1	5-10 min promenad	10 min	3 min	3	5 min
2	5-10 min promenad	10 min	3 min	3	5 min
3	5-10 min promenad	15 min	3 min	2	5 min
4	5-10 min promenad	15 min	3 min	2	5 min

Vecka 11-12

PASS	UPPVÄRMNING	TID LÖPNING	TID GÅNG	ANTAL UPPREPNINGAR	NEDVARVNING
1	5-10 min promenad	30 min	0 min	1	5 min
2	5-10 min promenad	30 min	0 min	1	5 min
3	5-10 min promenad	30-40 min	0 min	1	5 min
4	5-10 min promenad	30-40 min	0 min	1	5 min

www.Rehabinstitutet.se

Starta med uppvärmningen, förslagsvis promenad. Övergå sedan till löpningen i given tid för det pass du ska utföra och varva. När du gjort färdigt, varva ner med 5-10 min promenad.

Om det känns alldeles för lätt, hoppa fram ett steg.

Om det blir lite för tungt eller om man upplever smärta kan man stanna på en nivå några veckor till.

Det är rekommenderat att utföra programmet ca 2 gånger i veckan, men du kan givetvis anpassa utefter vad som passar dig.