

Spara tid, kom i kanonform och boosta din hälsa.

10-20-30-METODEN

är en ny, rolig och effektiv löpträningsform som kan göras överallt – även runt i villakvarteret. Få tips och program här och lär dig hur du skräddarsyr metoden till din egen nivå.



10-20-30-TRÄNING
tar mindre än
en halvtimme men
är mer effektiv än
en timmes
vanlig löprunda!

JOGGA-SPRING-SPURTA
dig i fantastisk form

30-2

*Jogga i
30 sekunder*



*Spring i
20 sekunder*

*Spurta i
10 sekunder*

10-20-30-metoden borde egentligen kallas 30-20-10-metoden. För det är i den ordningen som du gör övningen. I korthet går den här effektiva löpmetoden ut på att du joggar lugnt i 30 sekunder, springer i ökat tempo under 20 sekunder och spurtar i 10 sekunder. Och sedan börjar du om från början. Enklare kan det inte bli, vilket är grunden till att denna träningsform fungerar – oavsett vilken nivå du befinner dig på.

Men innan du snörar på dig löparskorna ska vi titta närmare på varför metoden är så effektiv. 10-20-30-träningen är en form av intervallträning, som kännetecknas av att man springer fortare än man egentligen känner för under en kort tid. Man pressar alltså kroppen på ett sätt som man bara kan göra under kortare perioder.

Det vanliga i ett typiskt intervallträningsspass är att springa snabbt i två minuter och ta en minuts paus och sedan börjar man från början.

Den här träningsformen är väldigt effektiv. Den förbättrar formen, ger många hälsofördelar och får kalori-förbränningen att öka markant både under och efter träning. Problemet är dock att det ofta är mycket svårt att genomföra. Det är inte alls behagligt att springa över sin förmåga i två hela minuter, särskilt inte i slutet av intervallerna när det gör ont och minuterna känns som år.

Det är här 10-20-30-metoden kommer in och räddar dig. Du mixar korta intensiva spurter med 30 sekunder av lugn joggning och därför känns det inte alls lika hårt som vid traditionell intervallträning. Det är nästan ett slags kamouflerad intervallträning, där du får allt som är bra samtidigt som du undviker allt obehag.

Metoden har utvecklats av två av världens ledande idrottsforskare, professor Jens Bangsbo och fil.dr Thomas P. Gunnarsson, båda från Institutionen för idrottsvetenskap och näringslära vid universitetet i Köpenhamn. De har haft mer än 100 testpersoner i omfattande vetenskapliga experi-

ment och resultaten var tydliga: Efter några veckor med 10-20-30-träningen var testpersonerna i mycket bättre form med nästan en minuts snabbare tid på fem kilometer och en betydligt hälsosammare kropp. Detta trots att de hade halverat sin träningsmängd.

Kom igång

Det är verkligen lätt att kämpa med 10-20-30-intervallerna. Efter lite uppvärmning sätter du av och joggar i 30 sekunder. Det ska vara löpning i långsam takt. Följt av 20 sekunder i ett tempo som du normalt skulle springa under tre till fem kilometer. Alltså ett tempo som känns något ansträngande men inte outhärdligt.

Sedan ska du spurta i 10 sekunder där du ger allt. Det ska kännas väldigt ansträngande och när du är klar med den korta spurten ska du verkligen känna behovet av att jogga de efterföljande 30 sekunderna. Känns det inte ansträngande nog, borde du ha sprungit snabbare under de 20 sekunderna i mellantempo eller spurtat ännu snabbare i slutet.

Spring intervallerna ihop med andra

Har du lättare att komma iväg och springa om du gör det tillsammans med en kompis är det inga problem att träna efter 10-20-30-metoden ihop. Inte ens om ni befinner er på helt olika nivåer. Det handlar bara om att den bästa löparen ska springa fortare under de 20 sekunderna i måttlig takt och även under de 10 snabba sekunderna, för att därefter vända om så att ni kan jogga tillsammans i 30 sekunder.

Alternativt kan den snabba löparen välja att springa i sicksack under den måttliga och intensiva löpningen, medan den andra bara springer i måttligt tempo. På så vis kommer båda löparna fram till samma ställe efter sprinten och kan jogga tillsammans.

Är du nybörjare ska du vara lite försiktig med spurtandet i början. Det är viktigt att först bygga upp musklerna inför de hårdare rundorna.

Beroende på vilken formkurva du har repeterar du dina 30 sekunders joggning, 20 sekunders löpning och 10 sekunders spurt 3–5 gånger, varefter du tar 2–4 minuters paus. Och då är det dags för en ny omgång.

Du kan hålla reda på tiden, antingen med en löparklocka som piper efter 30, 20 och 10 sekunder, eller genom att använda sekundvisaren på en vanlig klocka eller använda appen 10-20-30 på din mobiltelefon.

Väljer du löparklockan är det enklast att börja med lätt joggning när sekundvisaren står på hel, för då vet du att du ska börja springa när den landar på halv och spurta i 10 sekunder på hel. Efter ett par gånger sitter det i ryggmärgen när du ska byta tempo.

Avklarat på en halvtimme

När du har blivit bekant med 10-20-30 metoden, så består en vanlig träningsdag av totalt 3 gånger med 5 minuters löpning med 2–3 minuters paus efter varje set. Räkna man in uppvärmningen kommer träningen att vara över på en halvtimme.

Rent praktiskt är den här löpträningen helt oslagbar. Du kan nämligen göra intervallerna var som helst. En villagata på 200 meter fungerar bra, eftersom du kan ändra riktning efter 10-sekundersspurterna.

Har du barn som väntar hemma, kan du till och med se efter dem i pausen efter ett set. Eller så kan du ta dem till en park och lägga löpträningen runt omkring det ställe där de sitter och leker.

Det är både enkelt, bekvämt och effektivt att kasta sig över 10-20-30-löpningen. Du boostar din formnivå till nya höjder, ökar kalori-förbrukningen och belönas med massor av hälsosamma vinster. Bland annat lägre blodtryck och mindre skadliga fetter i blodet.

Men det viktigaste är nästan att det är en rolig form av löpträning, vilket ger en skön omväxling från de vanliga långa rundorna. □

Välj rätt tempo

Använd skalan här under för att välja rätt tempo i de olika faserna av 10-20-30-träningen.

6	Ingen ansträngning
7	Mycket, mycket lätt
8	
9	Mycket lätt
10	
11	Ganska lätt
12	
13	Något ansträngande
14	
15	Ansträngande
16	
17	
18	
19	Mycket, mycket ansträngande
20	Maximal ansträngning



Så snabbt ska du springa:



Tempot ska vara lugnt. Du ska inte ner i promenadtempo om du inte är nybörjare, utan håll dig till lätt löpning. **På ansträngningsskalan ska du ligga på 10–11.**

Nu ska du accelerera till löpartempo. Det vill säga samma tempo som om du skulle springa 3–5 kilometer på en bra tid. Du ska känna belastningen som något ansträngande, utan att det blir direkt obehagligt. **På ansträngningsskalan ska du ligga på 12–14.**

Pang! Nu accelererar du igen och går över i en spurt. Du ska springa allt vad du kan i ett tempo som känns mycket ansträngande. Det är ingen fara, det är över innan du ens kommit gång så det är bara att ge järnet. **På ansträngningsskalan ska du ligga på 17–19.**

10-20-30

Uppvärmning

Det är viktigt att värma upp noga innan du börjar med 10-20-30-träningen. Speciellt då spurterna kan vara hårda för musklerna, som därför måste vara varma innan du kör igång. Du kan eventuellt göra uppvärmningen på väg till den plats där du ska göra 10-20-30-träningen.

SÅ GÖR DU:

1. Börja med att springa 2-3 minuter i lugnt tempo.
2. Spring sedan 3-4 minuter i måttligt tempo.
3. Gör höga knälyft, hälsparkar, armsving och andra övningar under 2-3 minuter, som mjukar upp kroppen.
4. Spring till sist ett eller två stegringslopp där du gradvis ökar tempot under 30-50 meter.

Uppvärmningen ska användas på de ställen i programmen där det står "Vanlig 10-20-30-uppvärmning".

Agnete fick världens snabbaste formboost med 10-20-30

Efter bara 6 veckors träning med 10-20-30-metoden drog Agnete av 3 minuter på sin tid på 3 kilometer. Det är nära nog världsrekord i förbättring, enligt experten bakom den nya träningsformen.

Agnete Braad faller utmattad ner på gräset. Hon har precis avslutat sitt sista löpartest efter 6 veckor med 10-20-30-träningen. När hon började var det nästan från noll. Hon hade inte sprungit på 10 år, men hade hållit sig i form med bland annat yoga och pilatessträning.

Nu har hon börjat springa igen, tack vare 10-20-30-metoden. För 6 veckor sedan tog det 17 minuter och 22 sekunder att springa 3 kilometer. Det motsvarar en tid på 5 minuter och 47 sekunder per kilometer. Idag klarar hon det på 14 minuter och 33 sekunder. Alltså nästan 3 minuter snabbare än tidigare och med en kilometertid på 4 minuter och 51 sekunder.

– Jag kände faktiskt på mig att något hade förändrats. **Det finns en lång trappa vid mitt sommarställe och när jag gick upp för den häromdagen tänkte jag, "Gud, här brukar jag ju bli andfådd!"** Men det blev jag inte, säger Agnete Braad.

Hon har troget skött sin träning under 6 veckor. I början tyckte hon inte att det var särskilt hårt och hade nästan lust att springa ännu mer än vad programmet rekommenderar.

– Jag skulle ju bara träna 10 minuter per gång och tänkte att det kunde jag inte komma i form av!

Intervallerna fungerar avslappnande

Men allt eftersom antalet repetitioner blev fler, kände hon att formen blev bättre. Och trots enkelheten i metoden, upplevde hon ändå 10-20-30-träningen som mycket roligare än en vanlig löprunda.

– Det faktum att jag måste vara så koncentrerad får mig att slappna av. Det kanske låter konstigt, men det får mig att glömma vardagens stress och jäkt. Om jag inte var tvungen att koncentrera mig på träningen, skulle jag bara springa runt och tänka på alla de saker som jag måste göra varje dag, säger hon.

Agnete Braad har inte använt en löparklocka för att hålla reda på tiden. Hon sneglade på sin vanliga klocka för att

ta reda på när 30-sekundersperioderna och 20-sekundersperioderna var färdiga. 10-sekundersspurterna höll hon genom att räkna till 8 i ett långsamt tempo.

– I början hade jag en tendens att spurta för länge, men nu har jag fått det att passa exakt. Det sitter i ryggmärgen.

Löping när dottern tittade på film

Det har också varit en fördel för henne att träningen bara kräver en väg på cirka 200 meter. På så sätt har hon kunnat löpträna, trots att hon var ensam i sommarhuset med sin sexåriga dotter.

– Så jag sprang fram och tillbaka framför huset och såg till att ta tre minuters paus framför fönstret så jag kunde se om filmen min dotter såg på var klar, säger Agnete Braad.

Hon är övertygad om att hon kommer att fortsätta använda metoden i sin löpträning framöver.

10
20
30

App till 10-20-30-löping

Om du inte har en löparklocka kan du istället ladda ner appen 10-20-30, som är skraddarsydd för den nya löpmetoden. Hämta den gratis från App Store eller Google Play.

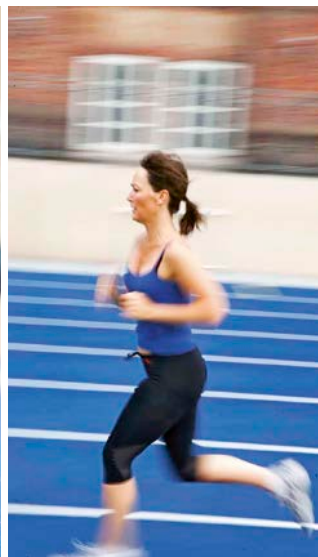


– Det är ju galet att man kan komma i så pass bra form genom att träna så lite, säger hon lyckligt.

En annan som också är glad, är professor bakom 10-20-30-metoden, Jens Bangsbo vid universitetet i Köpenhamn. Han kan se att Agnete Braad, **förutom ett märkbart högre tempo i löparskorna, har ett antal hälsosamma vinster efter 6 veckors träning** med 10-20-30.

Mätningar från perioden före och efter träningsperioden visar att hon har fått en minskning av skadliga fetter i blodet – det så kallade LDL-kolesterolet – och att hon kan glädja sig åt ett betydligt bättre blodtryck längs vägen.

– Agnetes resultat har överträffat alla förväntningar. Det går nästan att tala om ett världsrekord i förbättringar på bara sex veckor. Och hon har blivit betydligt hälsosammare på grund av träningen, säger professorn.



Hon började i princip från noll, men efter 6 veckors 10-20-30-träning kan Agnete Braad nu springa 3 kilometer snabbare än någonsin förr – och klarar också av den långa trappan vid sitt sommarhus utan att bli andfådd.

10-20-30-PROGRAM NYBÖRJARE

Det här är samma program som Agnete Braad följde under 6 testveckor och det passar för dig som är nybörjare eller lätt tränad löpare. I början ska du bara träna 2 gånger i veckan, men från och med vecka 3, blir det 3 gånger i veckan. Om du inte har sprungit förr kan du repetera den första veckan ett par gånger och sedan den andra veckan 2–3 gånger, innan du går vidare.

	VECKA 1	VECKA 2	VECKA 3	VECKA 4	VECKA 5 + 6
Dag 1	<p>Uppvärmning: Skifta mellan gång och joggning i 10 min. 10-20-30-träning: Gå i 30 sek, jogga i 20 sek och spring i måttlig hastighet i 10 sek. Totalt: 2 x 5 min med en paus på 4 min.</p>	<p>Uppvärmning: Skifta mellan att jogga i 3 min och gå 1 min. Repetera 3 gånger. 10-20-30-träning: Gå i 30 sek, spring i måttlig hastighet i 20 sek och spring i hög hastighet i 10 sek. Totalt: 2 x 5 min med en paus på 3 min.</p>	<p>Uppvärmning: Vanlig 10-20-30-uppvärmning. 10-20-30-träning: Jogga i 30 sek, spring i ditt normala tempo i 20 sek och spurta i 10 sek. Totalt: 3 x 5 min med en paus på 4 min.</p>	<p>Uppvärmning: Vanlig 10-20-30-uppvärmning. 10-20-30-träning: Jogga i 30 sek, spring i ditt normala tempo i 20 sek och spurta i 10 sek. Totalt: 3 x 5 min med en paus på 3 min.</p>	<p>Uppvärmning: Vanlig 10-20-30-uppvärmning. 10-20-30-träning: Jogga i 30 sek, spring i ditt normala tempo i 20 sek, spurta med max hastighet i 10 sek. Totalt: 3 x 5 min med en paus på 3 min.</p>
Dag 2	<p>Uppvärmning: Skifta mellan gång och joggning i 10 min. 10-20-30-träning: Jogga i 30 sek, spring i måttlig hastighet i 20 sek och spring i hög hastighet i 10 sek. Totalt: 2 x 5 min med en paus på 4 min.</p>	<p>Uppvärmning: Skifta mellan att jogga i 3 min och gå 1 min. Repetera 3 gånger. 10-20-30-träning: Gå i 30 sek, spring i måttlig hastighet i 20 sek och spring i hög hastighet i 10 sek. Totalt: 3 x 5 min med en paus på 4 min.</p>	Genomför samma träning som veckans första träningsdag.	Genomför samma träning som veckans första träningsdag.	<p>Uppvärmning: Vanlig 10-20-30-uppvärmning. 10-20-30-träning: Jogga i 30 sek, spring i ditt normala tempo i 20 sek, spurta med max hastighet i 10 sek. Totalt: 3 x 5 min med en paus på 2 min.</p>
Dag 3			Genomför samma träning som veckans första träningsdag.	Genomför samma träning som veckans första träningsdag.	Genomför samma träning som veckans andra träningsdag.

10-20-30-PROGRAM VÄLTRÄNADE

Det här programmet vänder sig till dig som har sprungit regelbundet och vill få ännu mera fart på löparskorna – till exempel som förberedelse inför ett 5-kilometerslopp. Programmet är uppbyggt kring 3 träningspass i veckan.

	VECKA 1	VECKA 2	VECKA 3	VECKA 4	VECKA 5 + 6
Dag 1	<p>Uppvärmning: Spring i ditt normala tempo i 20 min. 10-20-30-träning: Jogga i 30 sek, spring i ditt normala tempo i 20 sek och spring lite snabbare i 10 sek. Totalt: 1 x 5 min.</p>	<p>Uppvärmning: Vanlig 10-20-30-uppvärmning. 10-20-30-träning: Jogga i 30 sek, spring i ditt normala tempo i 20 sek, spring med samma hastighet som 3:e träningsdagen i v 1, i 10 sek. Totalt: 3 x 5 min med en paus på 3 min.</p>	<p>Uppvärmning: Vanlig 10-20-30-uppvärmning. 10-20-30-träning: Jogga i 30 sek, spring i ditt normala tempo i 20 sek och spurta i 10 sek. Totalt: 3 x 5 min med en paus på 3 min.</p>	<p>Uppvärmning: Vanlig 10-20-30-uppvärmning. 10-20-30-träning: Jogga i 30 sek, spring i ditt normala tempo i 20 sek och spurta med max hastighet i 10 sek. Totalt: 3 x 5 min med en paus på 3 min.</p>	<p>Uppvärmning: Vanlig 10-20-30-uppvärmning. 10-20-30-träning: Jogga i 30 sek, spring i ditt normala tempo i 20 sek och spurta med max hastighet i 10 sek. Totalt: 4 x 5 min med en paus på 3 min.</p>
Dag 2	<p>Uppvärmning: Spring i ditt normala tempo i 15 min. 10-20-30-träning: Jogga i 30 sek, löpning i ditt normala tempo i 20 sek och spring lite snabbare i 10 sek. Totalt: 2 x 5 min med en paus på 3 min.</p>	Genomför samma träning som veckans första träningsdag.	Genomför samma träning som veckans första träningsdag.	<p>Uppvärmning: Vanlig 10-20-30-uppvärmning. 10-20-30-träning: Jogga i 30 sek, spring i ditt normala tempo i 20 sek, spurta med max hastighet i 10 sek. Totalt: 3 x 5 min med en paus på 2 min.</p>	Genomför samma träning som veckans första träningsdag.
Dag 3	Genomför samma träning som veckans andra träningsdag, dock med lite högre hastighet under de 10 sekunderna.	Genomför samma träning som veckans första träningsdag.	Genomför samma träning som veckans första träningsdag.	Genomför samma träning som veckans andra träningsdag.	Genomför samma träning som veckans första träningsdag.

10-20-30

Testa dig

Innan du börjar med programmen kan du motivera dig själv med hjälp av ett test: Ta tid på hur snabbt du springer 3 eller 5 kilometer. När 6 veckor med 10-20-30-träningen är avklarade, gör du testet igen och kan därmed få ett mycket tydligt mål för förbättringar. Kom ihåg att ta 2-3 vilodagar från den sista träningen inför det sista testet.



Hitta bra idéer ...

... som ger dig extra lust att springa din löprunda, på iform.se/lopning.

