

Program för övergång till barfotateknik

1. 10 minuter (Jogga/spring 1 minut / Gå 1 min) x 5
2. 15 minuter (Jogga/spring 2 minuter / Gå 1 minut) x 5
3. 20 minuter (Jogga/spring 3 minuter / Gå 1 minut) x 5
4. 25 minuter (Jogga/spring 4 minuter / Gå 1) x 5
5. 30 minuter (Jogga/spring 8 minuter / Gå 2 minuter) x 3
6. 35 minuter (Jogga/spring 10 minuter / Gå 1 minut 40 sekunder) x 3
7. 40 minuter (Jogga/spring 12 minuter / Gå 1 minut 20 sekunder) x 3
8. 45 minuter (Jogga/spring 14 minuter / Gå 1 minut) x 3
9. 50 minuter (Jogga/spring 15 minuter / Gå 1 minut 40 sekunder) x 3
10. 55 minuter (Jogga/spring 17 minuter / Gå 1 minut 20 sekunder) x 3
11. 60 minuter (Spring 19 minuter / Gå 1 minut) x 3
12. Spring 60 minuter



1. Antingen genomför du löpningen barfota på en strand, mjukt gräs eller på valfritt underlag med minimalistiska skor. Var extra försiktig oh noggrann med tekniken om du springer på asfalt.
2. Fokusera på korrekt barfotateknik med en kadens om 180 – 185 steg per minut. Räkna gärna dina steg under 20, 30 eller 60 sekunder och försök nå antalet 60 – 61, 90 – 92 respektive 180-185 stycken.
3. Gå endast vidare till nästa punkt i listan när träningsvärk eller annan ömhet i vaderna eller annan del av benen inte förekommer efter ett löppass. Om du upplever träningsvärk eller ömhet någonstans så upprepar du samma punkt 1-2 dygn efter att denna träningsvärk eller ömhet försvunnit.
4. Överstig aldrig 3 löppass per vecka och ha alltid 1 vilodag mellan löppassen. Om du löptränar oftare än 3 gånger per vecka behöver du fylla ut med löpning i mer uppbyggda skor.
5. Sträva efter att rörlighetsträna dina fotleder under 10 – 15 minuter varje dag.
6. Målet med punkt 12 är att kunna springa med barfotateknik i 60 minuter utan efterföljande träningsvärk eller ömhet. Om du vill utöka längden på dina pass ytterligare, ta det varsamt och sikta på en utökning om maximalt 10 % per vecka.