

Vecka 1

Dag 1 (t ex måndag)

20 min. löpning i lugnt tempo

20 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. löpning i lugnt tempo

10 min. intervallträning

5x20 sek spurt följt av 100 sek löpning i lugnt tempo

10 min. löpning i lugnt tempo

30 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

30 min. löpning i lugnt tempo

30 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. uppvärmning

15 min. fartlek

Helst i varierad terräng

10 min. nerjoggning

35 minuter totalt

Vecka 2

Dag 1 (t ex måndag)

25 min. löpning i måttligt tempo

Välj ett tempo så att du inte behöver mer än en kort paus.

25 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. uppvärmning

10 min. intervallträning

5x30 sek snabb löpning, pausa med 1,5 min lugn löpning.

10 min. nerjoggning

30 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

30 min. löpning i lugnt tempo

30 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

10 min. uppvärmning

15 min. fartlek

Helst i kuperad terräng

10 min. nerjoggning

35 minuter totalt

Vecka 3

Dag 1 (t ex måndag)

25 min. löpning i måttligt tempo

25 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

15 min. uppvärmning

8 min. intervallträning

5x30 sek snabb löpning, pausen mellan intervallerna är 1 min lugn löpning.

10 min. nerjoggning

33 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

35 min. löpning i lugnt tempo

35 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

15 min. uppvärmning

20 min. intervallträning

Leta upp en kort sträcka (på ca 500 m) som slutar med en liten stigning. Spring sträckan i raskt tempo 5 gånger, pausa med mycket lugn löpning tillbaka till startpunkten.

5 min. nerjogging

40 minuter totalt

Vecka 4

Dag 1 (t ex måndag)

25 min. löpning i lugnt tempo

25 minuter totalt

Dag 2 (t ex tisdag)

10 min. uppvärmning

6 min. intervallträning

4x30 sek snabb löpning, pausa mellan intervallerna med 1 min lugn löpning

1 min. rask gång

5 min. intervallträning

3*30 sek snabb löpning, pausa mellan intervallerna med 1 min lugn löpning.

10 min. nerjoggning

32 minuter totalt

Dag 3 (t ex torsdag)

35 min. löpning i lugnt tempo

35 minuter totalt

Dag 4 (t ex lördag)

15 min. uppvärmning

20 min. intervallträning

Sök upp en kortare sträcka (på ca 500 m) som slutar med en liten stigning. Spring sträckan i raskt tempo 5 gånger, pausa med mycket lugn löpning tillbaka till startpunkten. Försök hålla samma tempo uppför stigningen.

10 min. nerjoggning

45 minuter totalt