

# Träningsprogram 1

Nybörjare träningsprogram 1: För löpare som inte sprungit förr och som ännu inte kan springa 5 km utan att gå – när du är färdig med de 12 veckorna kommer du att kunna springa ditt första 5 km-lopp

## VECKA TRÄNINGSPASS #1 TRÄNINGSPASS #2 TRÄNINGSPASS #3

<b>1</b>	10 x 30sek löpning med 1min gå mellan	10 x 45sek löpning med 45sek gå mellan	FRI
<b>2</b>	10 x 1min löpning med 30sek gå mellan	10 x 1½min löpning med 30sek gå mellan	FRI
<b>3</b>	6 x 2min löpning med 1min gå mellan	6 x 2½min löpning med 1½min gå mellan	FRI
<b>4</b>	5 x 3min löpning med 2min gå mellan	4 x 4min löpning med 2min gå mellan	FRI
<b>5</b>	3 x 5min löpning med 3min gå mellan	3 x 6min löpning med 3min gå mellan	FRI
<b>6</b>	2 x 8min löpning med 4min gå mellan	2 x 10min löpning med 5min gå mellan	FRI
<b>7</b>	12min löpning – 5min gå – 10min löpning	2 x 12min löpning med 5min gå mellan	FRI
<b>8</b>	15min löpning – 5min gå – 10min löpning	2 x 15min löpning med 5min gå mellan	FRI
<b>9</b>	20min löpning – 5min gå – 10min löpning	3 x 10min löpning med 3min gå mellan	FRI
<b>10</b>	25min löpning – 3min gå – 10min löpning	3 x 12min löpning med 3min gå mellan	FRI
<b>11</b>	30min löpning – 3min gå – 10min löpning	3 x 12min löpning med 2min gå mellan	FRI
<b>12</b>	20min löpning	Race: 5km	FRI

# Träningsprogram 2

Nybörjare träningsprogram 2: För löpare som har löp tränat tidigare och varit aktiva, som kan springa 40-50 min utan att stanna, men som startar från "noll"

## VECKA TRÄNINGSPASS #1 TRÄNINGSPASS #2 TRÄNINGSPASS #3

<b>1</b>	5min lätt löpning + 10min moderat löpning + 5min lätt löpning	20min moderat löpning	30min lätt löpning
----------	---	-----------------------	--------------------

<b>2</b>	5min lätt löpning + 12min moderat löpning + 5min lätt löpning	20min moderat löpning	30min lätt löpning
----------	---	-----------------------	--------------------

<b>3</b>	5min lätt löpning + 15min moderat löpning + 5min lätt löpning	20min moderat löpning	30min lätt löpning
----------	---	-----------------------	--------------------

<b>4</b>	5min lätt löpning + 18min moderat löpning + 5min lätt löpning	20min moderat löpning	30min lätt löpning
----------	---	-----------------------	--------------------

<b>5</b>	5min lätt löpning + 20min moderat löpning + 5min lätt löpning	25min moderat löpning inkl. 4-5 temposkiften á 30-40sek	35min lätt löpning
----------	---	---	--------------------

<b>6</b>	5min lätt löpning + 25min moderat löpning + 5min lätt löpning	25min moderat löpning inkl. 4-5 temposkiften á 30-40sek	35min lätt löpning
----------	---	---	--------------------

<b>7</b>	5min lätt löpning + 25min moderat löpning + 5min lätt löpning	25min moderat löpning inkl. 4-5 temposkiften á 30-40sek	35min lätt löpning
----------	---	---	--------------------

<b>8</b>	5min lätt löpning + 25min moderat löpning + 5min lätt löpning	25min moderat löpning inkl. 4-5 temposkiften á 30-40sek	35min lätt löpning
----------	---	---	--------------------

<b>9</b>	5min lätt löpning + 35min moderat löpning + 5min lätt löpning	30min moderat löpning inkl. 4-5 temposkiften á 30-40sek	45min lätt löpning
----------	---	---	--------------------

<b>10</b>	5min lätt löpning + 35min moderat löpning + 5min lätt löpning	30min moderat löpning inkl. 4-5 temposkiften á 30-40sek	45min lätt löpning
-----------	---	---	--------------------

<b>11</b>	5min lätt löpning + 35min moderat löpning + 5min lätt löpning	30min moderat löpning inkl. 4-5 temposkiften á 30-40sek	45min lätt löpning
-----------	---	---	--------------------

<b>12</b>	15min lätt löpning + 10min moderat löpning + 15min lätt löpning	30min lätt löpning	Race: 5km
-----------	---	--------------------	-----------

- **Lätt löpning;** äger rum i samtalstempo där du har rikligt överskott, så att du känner att du kan springa i evigheter
- **Moderat löpning;** äger fortfarande rum i en form av samtalstempo, men här ska du vara lite pressad om du vill säga långa meningar
- **Temposkiften;** äger rum i ett tempo, där du bara kan säga enstaviga ord, och där du verkligen kan känna din puls och andning

Dessa program är något jag hämtat från internet men som verkade vara bra program för nybörjare och skulle passa de som vill förbättra sin kondition.

/Peter