



coach ANNA SOMMARTRÄNING

VECKA 1    VECKA 2    VECKA 3    VECKA 4    VECKA 5    VECKA 6

Uppvärmning: 10 min jogg

**PASS 1**

Intervaller:

10x30s högre tempo  
med 30s vila  
5 min nedjogg

Uppvärmning: 10 min jogg

**PASS 2**

2x4 min i tänkt 5km-fart  
med 2 min vila  
5 min nedjogg

Kort uppvärmning

**PASS 3**

20 min lugn jogg

Uppvärmning: 10 min jogg

**PASS 1**

Intervaller:

10x1 min med 1 min vila  
5 min nedjogg

Uppvärmning: 10 min jogg

**PASS 2**

3x4 min i tänkt 5km-fart  
med 2 min vila  
5 min nedjogg

Kort uppvärmning

**PASS 3**

25 min  
lugn jogg

Uppvärmning: 10 min jogg

**PASS 1**

Intervaller:

8x20 s backe, glövla ner  
5 min nedjogg

Uppvärmning: 10 min jogg

**PASS 2**

2x5 min i tänkt 5km-fart  
med 2 min vila  
5 min nedjogg

Kort uppvärmning

**PASS 3**

30 minuter  
lugn jogg

Uppvärmning: 10 min jogg

**PASS 1**

Intervaller:

10x40s med 20s vila  
5 min nedjogg

Uppvärmning: 10 min jogg

**PASS 2**

3x5 min i tänkt 5km-fart  
med 2 min vila  
5 min nedjogg

Kort uppvärmning

**PASS 3**

35 minuter  
lugn jogg

Uppvärmning: 10 min jogg

**PASS 1**

Intervaller:

10x30s högre tempo  
med 30s vila  
5 min nedjogg

Uppvärmning: 10 min jogg

**PASS 2**

2x4 min i tänkt 5km-fart  
med 2 min vila  
5 min nedjogg

Kort uppvärmning

**PASS 3**

20 min lugn jogg

Uppvärmning: 10 min jogg

**PASS 1**

Intervaller:

10x1 min med 1 min vila  
5 min nedjogg

Uppvärmning: 10 min jogg

**PASS 2**

3x4 min i tänkt 5km-fart  
med 2 min vila  
5 min nedjogg

Kort uppvärmning

**PASS 3**

25 min  
lugn jogg