

Träningsprogram sommaren 2024

Vecka 24 Mån: Testlopp Tis: Löpning Distans 4 km Ons: Tors: Styrka med Hallgren Fre: <i>Löpning Distans 5 km</i> Lör: Intervall 4x4 min (3 min vila) Sön:	Vecka 28 Mån: Intervall 4x4 min (3 min vila) Tis: Löpning Distans 7 km Ons: Tors: Styrka – på egen hand Fre: Löpning Distans 5 km Lör: Intervall 12 x 60 sek (30 sek vila) Sön:
Vecka 25 Mån: Intervall 1-2-3-3-2-1 min (1 min vila) Tis: Löpning Distans 5 km Ons: Tors: Styrka med Hallgren Fre: <i>Löpning Distans 5 km</i> Lör: Intervall 4x4 min (3 min vila) Sön:	Vecka 29 Mån: Löpning Distans 7 km Tis: Intervall 4x4 min (3 min vila) Ons: Tors: Styrka – på egen hand Fre: Löpning Distans 5 km Lör: Intervall 1-2-3-3-2-1 min (1 vila) Sön:
Vecka 26 Mån: Intervall 8 x 2 min (1 vila) Tis: Löpning Distans 5 km Ons: Tors: Styrka med Hallgren Fre: Löpning Distans 6 km Lör: Intervall 4x4 min (3 min vila) Sön:	Vecka 30 Mån: Löpning Distans 7 km Tis: Intervall 4x4 min (3 min vila) Ons: Tors: Styrka – på egen hand Fre: Löpning Distans 7 km Lör: Intervall 3-4-4-3 min (3 min vila) Sön:
Vecka 27 Mån: Tis: Löpning Distans 10 km Ons: Styrka – på egen hand Tors: Fre: Intervall 4x4 min (3 min vila) Lör: Sön:	Vecka 31 Mån: Tis: Löpning Distans 10 km Ons: Tors: Styrka – på egen hand Fre: Intervall 4x4 min (3 min vila) Lör: Sön:
Vecka 28 Mån: Tis: Löpning Distans 10 km Ons: Styrka – på egen hand Tors: Fre: Intervall 4x4 min (3 min vila) Lör: Sön:	Vecka 32 Mån: Tis: Löpning Distans 10 km Ons: Tors: Styrka – på egen hand Fre: Intervall 4x4 min (3 min vila) Lör: Sön:

Kursiv = Hoppa över om du tycker det blir för mycket

MÅNDAG vecka 33: TESTLOPP