

10 KILOMETER PÅ 45 MINUTER

12 veckor

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1	Distans 6 km - 5.15-5.30 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 9 km - 5.45 min/km	Distans 7 km - 5.15-5.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	-
2	Distans 6 km - 5.15-5.30 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 2x3-2-1 min - Löpskolning 10 min - Vila halva löptiden - 2-3 min seriepaus - Tempo 3.45-4.15 min/km	Distans 9 km - 5.15-5.30 min/km	-
3	Distans 7 km - 5.15-5.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 2x3-2-1 min - Löpskolning 10 min - Vila halva löptiden - 2-3 min seriepaus - Tempo 3.45-4.15 min/km	Distans 10 km - 5.30 min/km	-
4	Distans 7 km - 5.15-5.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 2x3-2-1 min - Löpskolning 10 min - Vila halva löptiden - 2-3 min seriepaus - Tempo 3.45-4.15 min/km	Distans 11 km - 5.30 min/km	-
5	Distans + tröskel 4 km + 2 km - 4 km i tempo 5.15 min/km - Öka därefter tempo till 4.30 min/km och håll det i 2 km. - Bålstyrka 10 min	Testa formen! <i>Spring så långt du kan:</i> - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 6 min, anteckna sträckan	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.00-4.15 min/km	Distans 11 km - 5.30-5.45 min/km
6	Distans + tröskel 6 km + 2x8 min - 6 km i tempo 5.15 min/km - Spring därefter 2x8 min i 4.30 min/km. Joggvila 2 min mellan intervallerna	Distans 7 km - 5.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.00-4.15 min/km	Distans 12 km - 5.30-5.45 min/km

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
7	Distans + tröskel 6 km + 3 km - 6 km i tempo 5.00 min/km - Öka därefter tempo till 4.30 min/km och håll det i tre km - Bålstyrka 10 min	Intervaller 4x4 min + 2x3 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min + 2x3 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara 4.00-4.15 min/km	Distans + tröskel 8 km + 2,5 km - 8 km i 5.15 min/km - Öka därefter tempot till 4.30 min/km och håll det i 2,5 km	-
8	Distans + tröskel 6 km + 2x8 min - 6 km i tempo 5.00 min/km - Spring därefter 2x8 min i 4.30 min/km. Joggvila 2 min mellan intervallerna	Distans 7 km - 5.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Intervaller 4x4 min + 2x3 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min + 2x3 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara 4.00-4.15 min/km	Distans + tröskel 8 km + 3 km - 8 km i 5.15 min/km - Öka därefter tempot till 4.30 min/km och håll det i 3 km
9	Distans 5 km - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Testa formen! <i>Spring så långt du kan:</i> - Uppvärmning 15 min lugn jogg - Löpskolning 5 min - Spring därefter så långt du kan på 6 min. Längre än vecka 5?	Backintervaller 6-8x45 s i lätt uppförslutning - Se programguiden - Vilan består av långsam jogg på vägen ned - Avsluta med 20 min lugn jogg	Tröskel 7 km - 7 km i 4.30 min/km
10	Distans 8 km - 5.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Backintervaller 8x45-60 s i lätt uppförslutning - Se programguiden - Vilan består av långsam jogg på vägen ned - Avsluta med 20 min lugn jogg	Distans + tröskel 6 km + 3x8 min - 6 km i tempo 5.00 min/km - Spring därefter 3x8 min i 4.30 min/km. Joggvila 2 min mellan intervallerna	-
11	Distans 5 km - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Backintervaller 8x45-60 s i lätt uppförslutning - Se programguiden - Vilan består av långsam jogg på vägen ned - Avsluta med 20 min lugn jogg	Distans + tröskel 6 km + 5 km - 7 km i 4.45 min/km - Öka därefter tempot till 4.15 min/km och håll det i 5 km	-
12	Intervaller 4x2 min - Löpskolning 10 min - 4x2 min med 1 min vila - Tempo på intervallerna bör vara 4.15 min/kilometer	Tröskel 4 km - 4.45-4.15 min/km, öka successivt - Avsluta med noggrann nedvarning och stretch av vader, sätesmuskler, fram- och baksida lår	-	Mål 10 km 10 km på < 45 min - uppvärmning 10-15 min - 4.25-4.30 min/km