

10 KILOMETER PÅ 50 MINUTER

12 veckor

LÖPSKOLAN

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1	Distans 4 km - 5.45 min/km - Läs programguiden ang. upp- och nedvarvning	Distans 6 km - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 5 km - 5.45 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min	-
2	Distans 6 km - 5.45 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Distans 5 km - 5.45 min/km - Löpskolning 10 min - Rörlighet 5 min	Introduktion långpass 9 km - Se instruktion i programguiden	-
3	Distans 6 km - 5.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x3 min - Löpskolning 10 min - 4x3 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.30 min/km	Introduktion långpass 10 km - lugnt tempo	-
4	Distans 6 km - 5.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Intervaller 4x3 min - Löpskolning 10 min - 4x3 min med 90 s vila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.30 min/km	Introduktion långpass 11 km - lugnt tempo	-
5	Distans + tröskel 4 km + 2 km - 4 km i tempo 5.45 min/km - Öka därefter tempo till 5.00 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 2 min joggvila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.30 min/kilometer	Långpass 11 km - lugnt tempo
6	Distans + tröskel 4 km + 3 km - 4 km i tempo 5.45 min/km - Öka därefter tempo till 5.00 min/km och håll det i 3 km - Bålstyrka 10 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min joggvila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.30 min/km	Distans 7 km - 5.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Långpass 12 km - lugnt tempo

Vecka	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
7	Distans + tröskel 5 km + 3 km - 5 km i tempo 5.30 min/km - Öka därefter tempo till 5.00 min/km och håll det i 3 km - Bålstyrka 10 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min joggvila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.15-4.30 min/km	Långpass 12 km - lugnt tempo	-
8	Distans + tröskel 6 km + 4 km - 6 km i tempo 5.30 min/km - Öka därefter tempo till 4.45-5.00 min/km och håll det i 4 km - Bålstyrka 10 min	Intervaller 4x4 min - Löpskolning 10 min - 4x4 min med 2 min joggvila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.15-4.30 min/km	Tröskel 3x8 min - Löpskolning 10 min - 3x8 min med 2 min joggvila - Tempo på intervallerna bör vara 4.45-5.00 min/km	Långpass 12 km - lugnt tempo
9	Tröskel 7 km - 7 km i tempo 5.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 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?	Intervaller 6x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 30 s joggvila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.00-4.15 min/km	Distans + tröskel 7 km + 4 km - 7 km i 5.30 min/km - Öka därefter tempot till 4.45-5.00 min/km och håll det i 4 km
10	Distans 7 km - 7 km i tempo 5.30 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 5 min	Backintervaller 6-8x45 s i lätt uppförlutning - Se programguiden. - Vilan består av långsam jogg på vägen ned - Avsluta med 25 min lugn jogg	Intervaller 6x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 30 s joggvila - Tempo på intervallerna bör vara ca 4.00-4.15 min/km	Distans + tröskel 7 km + 5 km - 7 km i 5.30 min/km - Öka därefter tempot till 4.45-5.00 min/km och håll det i 5 km
11	Tröskel 8 km - 5.00 min/km - Bålstyrka 10 min - Rörlighet 10 min	Backintervaller 10x45 s i lätt uppförlutning - Se programguiden. - Vilan består av långsam jogg på vägen ned - Avsluta med 25 min lugn jogg	Långpass 12 km - Sista långpasset bör köras mer än en vecka före loppet	-
12	Intervaller 4x2 min - Löpskolning 10 min - 6x2 min med 30 s joggvila - Tempo på intervallerna bör vara 4.00-4.15 min/km	Tröskel 4 km - 5.15-4.45 min/km, öka successivt - Avsluta med noggrann nedvarvning och stretch av vader, sätes- muskler, fram- och baksida lår	-	Mål 10 km 10 km på < 50 min - uppvärmning 10-15 min - 4.55-5.00 min/km